อนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ

นายวิเชียร ธรรมวิทย์

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม
วันพุธ ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2517

อนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ

นายวิเชียร ธรรมวิทย์



ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

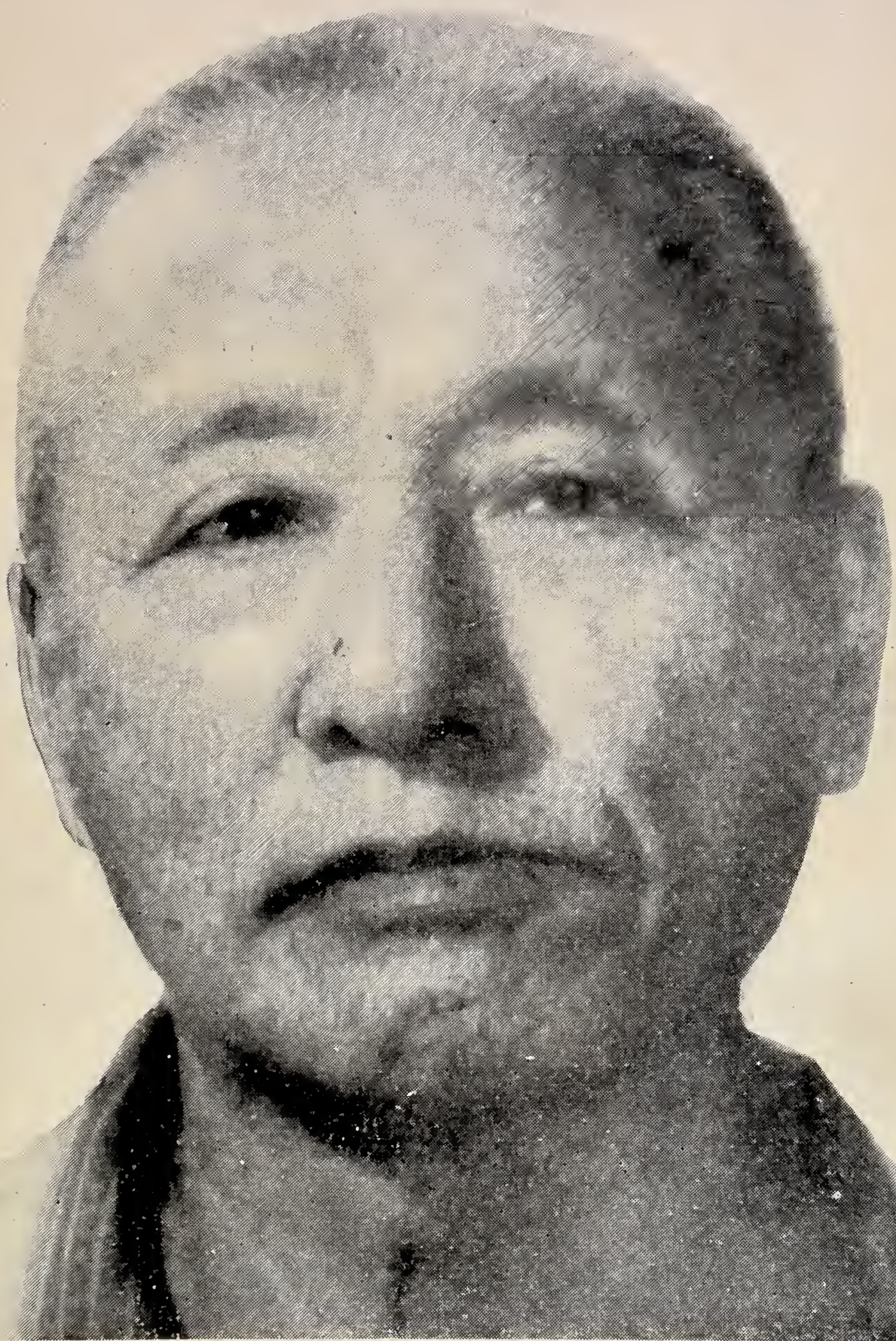
วันพุธ ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2517

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณ ที่ท่านได้กรุณาสละเวลาและให้เกียรติมาร่วมในงานฌาปนกิจศพ คุณพ่อวิเชียร ธรรมวิทย์

[illegible]

[illegible]

[illegible]



นายวิเชียร ธรรมวิทย์

ชาตะ ๒๓ กันยายน ๒๔๔๙

มรณะ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๑๑

คุณพ่อวิเชียร ธรรมวิทย์

คุณพ่อวิเชียร ธรรมวิทย์ เป็นบุตรนายอั๊วอาน นางอั๊วตันเจริญสุข (คุณพ่อวิเชียร ธรรมวิทย์ ได้เปลี่ยนชื่อนามสกุลเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๓) เกิดที่หมู่บ้านตลาดต้นสน อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม เมื่อวันที่ ๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๔๔๙ มีพี่น้องรวม ๙ คนคือ

๑. นางชิวฮ้วย คงถาวร (ถึงแก่กรรม)

๒. น.ส.ตังบ๊วย ธรรมวิทย์

๓. นายบุญเพ็ญ ธรรมวิทย์

๔. นายวิเชียร ธรรมวิทย์

๕. นางวานี วงศาโรจน์

๖. นายเตียง ธรรมวิทย์

๗. นายเสรี ธรรมวิทย์ (ถึงแก่กรรม)

๘. นายวิบูลย์ ธรรมวิทย์ (ถึงแก่กรรม)

๙. นางจู ชัยสุกวัฒน์ (ถึงแก่กรรม)

สมรสกับ นางบุญหลง สินสืบผล เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๓ มีบุตรธิดา ๑๐ คนคือ

๑. น.ส. วาสนา ธรรมวิทย์

๒. นายสามารถ ธรรมวิทย์

๓. นายปัญญา ธรรมวิทย์

๔. นายวันชัย ธรรมวิทย์ (ถึงแก่กรรม)

๕. นายวันชาติ ธรรมวิทย์ (ถึงแก่กรรม)

๖. นางราศรี สุวรรณฑัต

๗. นายชาญ ธรรมวิทย์

๘. นางสาวโสภา ธรรมวิทย์

๙. นายปรีชา ธรรมวิทย์

๑๐. นางสาวจารุวรรณ ธรรมวิทย์

จบการศึกษาขั้นต้นที่ ร.ร. วัดส้มปทวน ร.ร. อัสสัมชัญ และได้เดินทางไปศึกษาต่อยังเมืองซัวเถา ประเทศจีน (สาธารณรัฐประชาชนจีน) เมื่อจบแล้วกลับมาเป็นครูที่ ร.ร. จิ้นเต้ก อ. นครชัยศรี จ. นครปฐม และย้ายไปสอนที่จันทบุรี

ภายหลังลาออกจากครูมาทำงานหนังสือพิมพ์ร่วมกับเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกันจนกระทั่งอายุมากขึ้นจึงออกมาพักผ่อนอยู่ที่บ้านนครชัยศรี

เมื่อเดือนกรกฎาคมเริ่มป่วยด้วยโรคตับและไตไม่ทำงาน นำเข้ามารับการรักษาที่ รพ. มิชชั่น กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๑๑ และถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๑๑ อายุครบ ๖๒ ปี พอดี



คำปรารภ

คืนหนึ่งกลางเดือนมกราคม ๒๕๑๗ ผมได้มีโอกาสพูดคุยกับคุณสามารถ ธรรมวิทย์ เพื่อนบ้านซึ่งบ้านอยู่ติดกัน นอกจากพูดคุยกันถึงเรื่องชีวิตประจำวันตามประสาชาวบ้านแล้ว เราก็ได้พูดถึงธรรมะ แลกเปลี่ยนกันตามที่เราต่างพอรู้พอทราบกันมาบ้าง ประกอบกับคุณสามารถ ฯ ได้กำหนดจัดงานฌาปนกิจศพคุณพ่อบังเกิดเกล้าในปลายเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๑๗ นี้ จึงถือโอกาสขอให้ผมได้เขียนเรื่อง ธรรมะตามทัศนะของผม เพื่อนำไปลงในหนังสืออนุสรณ์ของคุณพ่อซึ่งได้จัดพิมพ์เนื่องในวันงานนี้ ผมขอขอบคุณคุณสามารถ ฯ ที่ให้เกียรติผมเป็นอย่างยิ่งมา ณ ที่นี้ ก่อนอื่นผมใคร่ขอกล่าวออกตัวเป็นประการแรก กล่าวคือ ผมมิใช่พหูสูตรผู้รอบรู้คงแก่เรียนในเรื่องธรรมะนี้แต่ประการใดเลย หากแต่เป็นเพียงพุทธศาสนิกชนผู้หนึ่งที่มีความสนใจในธรรมะและได้ประพฤติปฏิบัติตัวตามแนวทางของพุทธศาสนาเท่าที่ตัวเองได้ทราบและเรียนรู้มาบ้างเท่านั้น ดังนั้น

เรื่องที่ผมได้เขียนขึ้นนี้ จึงเป็นแต่เพียงประสพการณ์เท่าที่ผมได้ประสพมามิใช่เป็นการยืนยันว่าเรื่องที่ผมได้เขียนทั้งหมดนี้ถูกต้อง อย่างอื่นที่นอกเหนือไปจากหรือที่ไม่ใช่ที่ผมเขียนไว้นี้แล้วไม่ถูกไม่ใช่แต่ประการใดเลย ขอให้ผู้อ่านและผู้ใคร่ในธรรมทั้งหลายได้โปรดพิจารณาเรื่องที่ผมได้เขียนขึ้นนี้ไปในทางทัศนคติในอีกทัศนะหนึ่งที่พุทธศาสนิกชนผู้หนึ่งได้ประสพมาและเล่าสู่กันฟังเท่านั้น ขอกราบขอบคุณทุก ๆ ท่านอย่างยิ่งมา ณ. โอกาสนี้

สุดท้ายนี้ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนไตรอันศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก จงดลบรรดาลให้ดวงวิญญาณคุณพ่อบังเกิดเกล้าของคุณสามารถ ธรรมวิทย์ จงไปสู่สุคติและถึงที่สุดแห่งทุกข์ในสัมปรายภพจงทุกประการ

ชัยยงค์ ศาสนนันทน์

๒๗ มกราคม ๒๕๑๗

"การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมในทัศนะหนึ่ง"

"ศีลลงใจ"

นิสัยหรือจริตของผมโดยทั่ว ๆ ไปตั้งแต่เด็ก ๆ มาแล้ว ผมรู้สึกตัวผมเองอยู่ในประเภทขี้สงสาร ผมจึงมีชีวิตอยู่มาด้วยความสงสารผู้อื่น — สัตว์อื่น สงเคราะห์ช่วยเหลือทุกคนเท่าที่ตนเองสามารถกระทำได้ และมักคิดว่าตัวเองช่วยได้เสมอเป็นความรู้สึกเช่นนี้เสมอมา ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๗ ผมได้มีโอกาสบวชในบวรพระพุทธศาสนาตามคติประเพณีชาวพุทธก่อนที่จะสมรส ดูเหมือนขณะนั้นผมอายุได้ ๒๘ ปีการบวชครั้งนี้ได้ทำให้ผมเกิดความซาบซึ้งในธรรมะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยเฉพาะในหัวข้อธรรมที่ว่า "สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม" "กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้ทรามและประณีตต่างกัน" หัวข้อธรรมนี้ประทับใจและกินใจผมมาก น้อมนำให้ผมเริ่มสนใจศึกษาธรรมะในระยะภายหลังต่อมา ส่วนมากผมจะใช้เวลาไปในทางอ่านหนังสือของท่านผู้รู้

ต่าง ๆ หลาย ๆ ท่านเท่าที่ผมจะหามาอ่านและศึกษาได้ซึ่งในที่สุดเกิดความเชื่ออันหนึ่งขึ้นมาว่า “นิพพาน – ที่สุดแห่งทุกข์” นี้มีจริง และเมื่อเกิดความเชื่อเช่นนี้ขึ้นก็เกิดความรู้สึกต่อไปอีกว่า ทำอย่างไรหรือมีวิธีการอย่างไรที่จะถึงจุด “ที่สุดแห่งทุกข์” นี้ได้ ผมจึงได้ศึกษาไปตามสำนักปฏิบัติต่าง ๆ ในกรุงเทพ ฯ เป็นต้น วัดบวรนิเวส, วัดมหาธาตุ, วัดปากน้ำ วัดระฆัง, วัดสร้อยทอง และวัดอโศการาม ส่วนมากมักจะใช้เวลาศึกษาจากหนังสือที่ทางวัดเจ้าของสำนัก ฯ ได้จัดพิมพ์เป็นเล่มไว้แล้ว ในขณะที่ผมกำลังใช้เวลาศึกษาเพื่อหาวิธีการเข้าถึงจุด “ที่สุดแห่งทุกข์” ตามที่ตัวเองได้เกิดความเชื่อว่ามีอยู่จริงนั้น ผมก็เริ่มต้นด้วยการตั้งใจรักษาศีล (ศีลห้า) และการสวดมนต์ไหว้พระทุกคืนก่อนนอน ในระยะแรก ๆ การรักษาศีลก็ดีการสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนก็ดี โดยเฉพาะการสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกคืนนี้ ทำให้ผมต้องสวดมนต์ด้วยการบังคับและฝืนใจอย่างที่สุด แต่ก็ได้พยายามบังคับและฝืนใจตลอดมารู้สึกว่าเป็นเวลานานเป็นปี ๆ ทีเดียว ซึ่งต่อ ๆ มาความรู้สึกบังคับและฝืนใจค่อย ๆ หมดไป ๆ ๆ ใจเริ่มสบายสงบ

ขึ้น การสวดมนต์ไหว้พระเมื่อสวดจบบทตามที่ใจตั้งไว้ก็เกิดความรู้สึกอยากนั่งนาน ๆ ตอนแรกก็เป็นให้ธูปหมดก่อนระยะหลังต่อมาก็เป็นเทียนดับหมดเอง ใจก็สงบสบายขึ้นเรื่อย ๆ การบังคับหรือฝืนใจก็ค่อยหมดไป ๆ การรักษาศีลก็เช่นเดียวกัน ในระยะแรก ๆ ก็ต้องฝืนใจและบังคับใจกันอย่างแรง มีการล่วงละเมิดกันบ่อย ๆ ล่วงละเมิดแล้วก็ตั้งใจรักษากันใหม่ ทำอยู่เช่นนี้เรื่อย ๆ มา จนที่สุดการบังคับและฝืนใจก็ค่อย ๆ หมดไปหมดไปเช่นเดียวกับการสวดมนต์ไหว้พระ โดยเฉพาะศีลข้อที่หนึ่งการฆ่าสัตว์เริ่มเกิดความรู้สึกรังเกียจไม่อยากล่วงละเมิดเลยและพร้อมกันในขณะนั้นก็เกิดความรู้สึกอีกอันหนึ่งขึ้นมากำกับคือความสงสารจริงๆ ชีวิตของใคร ๆ ก็รักและหวงด้วยกันทั้งนั้น ศีลข้อนี้เองที่ทำให้ผมเกิดความรู้สึกที่ผมขอเรียกว่า "ปกติ" ตามความหมายของศีลเกิดที่ "ใจ" เกิดความรังเกียจไม่อาจกระทำหรือล่วงละเมิดได้ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เกิดความเกรงกลัวและความละอายต่อการล่วงละเมิด ซึ่งผมคิดว่าอาจเป็นเพราะศีลข้อนี้ตรงกับนิสัยหรือจริตเดิมของผม ประกอบกับความประทับ

ใจในหัวข้อธรรม "**สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม**" "**กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้ทรามและประณีตต่างกัน**" ซึ่งผมเชื่อว่า ความแตกต่างของสัตว์โลกตามกรรมนั้นมีผลสืบเนื่องจากความแตกต่างของสัตว์โลกในเรื่องศีล นี้เป็นแน่ และคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้ทรงกล่าวสอนไว้ "**ศีล — สมาธิ — ปัญญา**" การปฏิบัติกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ใจสะอาด สว่าง สงบก็เริ่มปรากฏขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งผมเองก็ไม่อาจสามารถบรรยายได้ทั้งหมด ซึ่งข้อนี้เองทำให้ผมเข้าใจคำว่า "**ปัจจะตัง — รู้ได้เฉพาะตัว**" นั้นเป็นความจริงอย่างไรและเพียงใด.

จากการปฏิบัติเท่าที่ผมได้รับผลบ้างตามเหตุและปัจจัยที่ได้เล่าไว้แล้วนั้นทำให้ผมเกิดความคิดพอที่กล่าวสรุปได้เป็นแนวทางปฏิบัติในทัศนคติของผม คือ

ปัญญาในโลกนี้มี ๒

— ปัญญาเป็นไปเพื่อสะสมกิเลส สะสมทุกข์

— ปัญญาเป็นไปเพื่อ ดับกิเลสดับทุกข์

โดยเฉพาะ "ปัญญาเป็นไปเพื่อดับกิเลสดับทุกข์" จะมีขึ้นได้จะเกิดขึ้นได้จะสร้างขึ้นได้ต้องอาศัย "ศีล" เป็นบรรทัดฐานเป็นจุดเริ่มต้น มองข้าม "ศีล" ไปไม่ได้เลย การรักษา "ศีล" เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับ "ปัญญาที่เป็นไปเพื่อดับกิเลสดับทุกข์" นั้นเป็นธรรมดาสำหรับผู้ครองเรือนต้องรักษาศีลห้าเป็นบรรทัดฐานตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้า การรักษาศีลห้านั้นต้องมีความเพียรตั้งใจมั่นหากมีการล่วงละเมิดข้อใดข้อหนึ่งอย่าได้เป็นกังวลใจ ให้ตั้งใจมั่นใหม่ถือปฏิบัติให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอ โดยเฉพาะให้พิจารณาศีลทั้งห้าข้อนั้น ศีลข้อใดที่เรามีความรังเกียจและไม่ชอบใจมากที่สุดให้เพียรตั้งใจมั่นงดเว้นไม่ล่วงละเมิดศีลข้อนั้นเลย และเมื่อมีความเพียรตั้งใจมั่นถือปฏิบัติโดยสม่ำเสมอตลอดมาจนในที่สุดการรักษาศีลก่อนเคยเริ่มต้นด้วยการบังคับและฝืนใจตลอดมานั้นก็จะเริ่มมีการยอมรับเกิดขึ้นที่ "ใจ" การบังคับและฝืนใจก็ค่อย ๆ หมดไปหมดไป จนกระทั่งเป็นอยู่ในสภาพปกติ คือไม่มีการบังคับและฝืนใจ เมื่อศีลข้อหนึ่งข้อใดโดยเฉพาะที่ได้ตั้งใจมั่นถือปฏิบัติงดเว้นโดยสม่ำเสมอเริ่มเป็นปกติที่ "ใจ" แล้วศีลอีกสี่ศีลแปดศีลสิบและศีลพระปาฏิโมกข์

ก็พร้อมที่ลงเป็นปกติที่ "ใจ" เองตามลำดับเช่นเดียวกัน **"ใจ"** ที่ยอมรับ **"ศีล"** ข้อปฏิบัติโดยไม่มีการบังคับหรือฝืนใจแล้ว ซึ่งผมขอเรียกตามภาษาง่าย ๆ และสั้น ๆ ของผมว่า **"ศีลลงใจ"** แล้ว **"สมาธิ"** ก็ดี **"ปัญญา"** ก็ดีก็ย่อมจะตั้งมั่นและเกิดขึ้นเองที่ **"ใจ"** เช่นเดียวกัน ศีล — สมาธิ — ปัญญา ที่ตั้งมั่นและเกิดขึ้นที่ **"ใจ"** เป็นศีล — สมาธิ — ปัญญา ที่เป็นไปเพื่อดับกิเลสดับทุกข์ และผมมีความคิดที่เชื่อต่อไปอีกว่า เมื่อ ศีลลงใจ ๑ สมาธิตั้งมั่น ๑ ปัญญาเกิดขึ้น ๑ แล้วปัญญาที่เกิดขึ้นจากศีลลงใจนั้นก็เป็นเหตุและปัจจัยให้ศีลลงใจเป็นลำดับ ๆ ไป โดยที่ทั้ง ศีล—สมาธิ—ปัญญาต่างก็เป็นเหตุและปัจจัยของกันและกัน ต่างฝ่ายต่างเกื้อกูลอุดหนุนซึ่งกันและกัน จนในที่สุด ศีลลงใจ ๑๐๐ สมาธิตั้งมั่น ๑๐๐ ปัญญาเกิด ๑๐๐ **"นิพพานที่สุดแห่งทุกข์"** ย่อมเกิดที่ **"ใจ"** ของบุคคลนั้นเป็นแน่แท้ ประการสำคัญที่สุดจึงอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรหรือมีวิธีการอย่างไรทำให้ "ศีล" ข้อปฏิบัตินั้นลงที่ **"ใจ"** สมดังคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้กล่าวสอนไว้ **"ศีลอันไหน สมาธิอันนั้น สมาธิอันไหน ปัญญาอันนั้น ปัญญาอันไหน ศีลอันนั้น"**

สารบาญ

บทไหว้ครู

ขอนอบน้อมนมัสการคุณพระศรีรัตนไตรแก้วทั้งสามประการ อีกคุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ทั้งมวล ตลอดจนคุณครูภักลักจำจากถ้อยคำที่กล่าว แลตำรับตำราทั้งหลาย อันเพื่อประโยชน์แก่มวลมนุษย์แลสัตว์ทั้งหลายก็ดี ข้าพเจ้าขออัญเชิญพระบารมีสรรพคุณที่กล่าวมานาๆ ประการ จงได้อภิบาลให้ข้าพเจ้าเขียนเรื่อง "มังสวิรัติ" นี้ให้สัมฤทธิผล แลเป็นคุณประโยชน์แก่มนุษย์แลมวลสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่สถิตย์อยู่ในทิศ ๑๐ ทิศ อันมีร่างสูงหรือต่ำใหญ่หรือเล็ก แข็งแรงหรือไม่แข็งแรง ที่ใกล้หรือที่ไกล ที่เห็นได้หรือเห็นไม่ได้ จงเป็นผู้มีส่วนได้รับในอานิสงส์ ที่ข้าพเจ้าได้พยายามเขียนเรื่องการไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายด้วยน้ำพักน้ำแรงของข้าพเจ้า แลขออุทิศส่วนกุศลอันนี้ไปตลอดทั่วขอบเขตจักรวาล ขอให้สรรพสัตว์ทั้งมวลทุกทั่วหน้า จงมีความสุขเกษมสำราญตลอดกาลนานเทอญ

คำนำ

หนังสือมังสวิรัติเล่มนี้เป็นเล่มที่ ๓ ผู้เขียนได้เรียบเรียงพิมพ์แจกไปแล้ว ๒ คราว คราวแรกพิมพ์เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๒ ที่โรงพิมพ์พุทธนิคม จังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวนพันเล่ม ได้แจกไปตามจังหวัดและอารามต่าง ๆ เฉพาะในจังหวัดเชียงใหม่ ผู้เขียนได้ขึ้นไปเผยแผ่มังสวิรัติเป็นครั้งแรก และได้ผู้สมาทานมังสวิรัติตลอดชีวิต รวม ๔๐ คน และในจังหวัดแม่ฮ่องสอน เฉพาะอำเภอแม่สะเรียง ๔ คน และตามอารามต่าง ๆ ที่ได้รับแจกหนังสือมังสวิรัติไป บางอารามได้พร้อมใจกันถือมังสวิรัติทั้งวัด เช่น วัดแม่โจ้ นอกจากนี้บางที่ได้ถือมังสวิรัติมาก่อนที่ผู้เขียนได้เผยแผ่ก็มี เช่น วัดแม่เต๊าดินเป็นต้น การที่บรรพชิตวิรัติเสียได้นั้นเป็นหลักการเผยแผ่พระพุทธศาสนา สำหรับส่งเสริมศีลธรรม ข้อไม่เบียดเบียนสัตว์ได้เป็นอย่างดี และเอาชนะใจชาวบ้านได้ด้วย นับว่าเป็นวัดตัวอย่างที่ดี ซึ่งผู้ที่เสพเนื้อสัตว์จะนำเอาแกงหมูปลาอย่างวิเศษมาก็คงไม่มีผู้ใด

บริโภค ซึ่งจะยกเป็นข้ออ้างว่าขัดศรัทธาไม่ได้ ความจริงเรื่องขัดศรัทธาที่วัตถุทานไม่บริสุทธิ์นั้นมีหาโทษอันใดไม่ เพราะเป็นทานซึ่งจะเพิ่มทุกข์ภัยแก่ผู้บริโภค

พิมพ์ครั้งที่ ๒ คือเขียนขึ้นใหม่โดยแก้ไขเพิ่มเติมแลตัดท่อนความบางอย่างออก เนื้อความสำคัญคงดำเนินตามแนวความคิดเดิม ในคราวนี้ได้ขอให้พระเดชพระคุณ สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ เมื่อครั้งยังดำรงสมณศักดิ์ เป็นพระศาสนโสภณตรวจแก้ พระคุณท่านได้ตรวจแก้ และอนุโมทนาสาธุการว่าหนังสือนี้ได้เพิ่มความเมตตากรุณาในสรรพสัตว์นับว่าเป็นการแผ่เมตตา พรหมวิหารให้กว้างขวางออกไปอีกส่วนหนึ่ง ความปรากฏในคำนำนั้นแล้ว พิมพ์เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๓ ที่บริษัทไทยวัฒนาการพิมพ์ จ.ก. กรุงเทพ ฯ เป็นจำนวนสองพันเล่ม โดย ร.ท. โกศล กันตะบุตร นายแพทย์ และนายทองหล่อ ทองบุญรอด เป็นผู้อุปการะค่าพิมพ์ ได้แจกจ่ายไปตามจังหวัดต่าง ๆ แลเจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอต่าง ๆ ด้วย ครั้งที่ ๓ นี้ ผู้เขียนได้เก็บเอาข้อความตามต้นฉบับเดิม และแก้ไข

เพิ่มเติมข้อความที่บกพร่อง กับได้ค้นเอาธรรมจากพระสูตรต่าง ๆ ในพระไตรบิฎกที่ห้ามการเบียดเบียนชีวิตสัตว์มาลงไว้เพื่อเบ็นข้อประกอบการปฏิบัติของผู้ตั้งวิรัติ และทั้งได้นำความเห็นของท่านนักปราชญ์ชาวยุโรปซึ่งล้วนแต่เบ็นแพทย์ แลอาจารย์วิทยาศาสตร์ แลอาจารย์มหาวิทยาลัยหลายท่านซึ่งกล่าวถึงโทษของการเสพเนื้อสัตว์ ส่วนมากมีความเห็นต้องกันว่า นอกจากไม่มีประโยชน์แก่ร่างกายแล้วเนื้อสัตว์ยังได้นำเชื้อโรคมาแพร่แก่มนุษย์เบ็นอันมาก แลวิทยาศาสตร์เจริญแล้ว อาหารที่มนุษย์จะเสพให้เกิดพลังในการซ่อมแซมร่างกายนั้นมีอยู่ในพืชผลชนิดต่าง ๆ มากหลายหาจำเบ็นต้องพรากชีวิตสัตว์ไม่

ฉะนั้น ผู้เขียนขอวิงวอนให้ท่านผู้ที่ได้พบได้เห็นหนังสือเล่มนี้ที่ใด ๆ ก็ดี ได้กรุณาสละเวลาอ่านให้ตลอด หรือให้เข้าใจความหมายของการดำเนินวิถีชีวิต ให้เบ็นไปในทางสัมมาอาชีวะ จะเบ็นบุญกุศลแลเบ็นมงคลแก่ท่าน ท่านผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมต้องค้นคว้าหาเหตุผลของธรรมด้วยบัญญาอัน

เกิดขึ้นจากญาณ อันเรียกว่าเป็นปัจจตฺตํ ดังพุทธภาษิตว่า "ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต" และธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม การที่ท่านเสพเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ที่มีผู้ฆ่าส่งมาสู่ตลาดกองเป็นภูเขาเลากานั้น เราใช้เขาฆ่าหรือมิใช่ สัตว์เดียรัจฉานผู้รักชีวิตทั้งหลายได้ถูกนำเอาทรากศพมากอง เพื่อโฆษณาเรียกร้องให้ผู้ที่เคยเสพแล้วมาซื้อไปอีกนั้น ก็เนื่องมาจากปากท้องของท่านโดยตรงหรือมิใช่ ถ้ากิริยาอย่างนี้ยังไม่เรียกว่าเป็นการส่งเสริมการฆ่าแล้ว จะให้เรียกว่าอย่างไร ศีลธรรมข้อที่ว่ากลัวบาป และละอายต่อบาปนั้น จะค้นหาได้ที่ไหน เท่ากับหาเข็มในมหาสมุทรดุจกัน

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์ทรงพระมหากรุณาธิคุณ เมตตาในสรรพสัตว์ใหญ่น้อยทั่วไปไม่มีประมาณ พระองค์ทรงสอนมิให้เบียดเบียน เพราะเราแลสัตว์ทั้งหลายล้วนแต่เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น แล้วให้แผ่ส่วนกุศลอันได้บำเพ็ญแล้ว ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้ง ๑๐ ทิศ ขอให้อยู่เป็นสุข ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกัน

แลกัน มีความสุขเกษมสำราญทั้งหมดทั้งสิ้นเถิด อย่ามีเวรแก่กันแลกันเลย ดังนี้ถ้าเราเป็นผู้ทำลายชีวิตเขาอยู่ด้วยการกินชีวิตเขาทุกวันคืนมิได้ว่างเว้นนั้น ผมของการแผ่ส่วนบุญจะมีผลอย่างไร ผู้ที่ไม่เบียดเบียนสัตว์มีพรหมบริหารธรรมจึงจะแผ่ส่วนกุศลผลที่ตนไม่เบียดเบียนนั้น ไปยังสรรพสัตว์ได้ดุจผู้บำเพ็ญแจกวัตถุทานมีเงินแลสิ่งของเป็นต้น ซึ่งผู้บำเพ็ญต้องมีอยู่แล้วจึงจะแจกจ่ายให้ผู้รับได้ แต่นี่ท่านไม่มีคุณธรรมข้อนี้ซึ่งตัวท่านก็ยังละการเบียดเบียนไม่ได้ ไฉนท่านจะเอาสิ่งอันใดไปหยิบยื่นแผ่ให้เขาได้เล่า

ถ้าท่านไม่เข้ากับตัวของท่าน ด้วยความหลงแล้วท่านจะเห็นได้ว่าการกินเนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่ามาไม่ใช่ศีลธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างแน่นอน แต่ด้วยเหตุการณ์ของโลกที่ยังไม่ยอมเปิดเผยศีลธรรมข้อนี้ให้กระจ่างแจ่มแจ้งออกไป ก็เพราะเป็นการขัดกับบทบาทของชาวโลกส่วนมาก (ดุจน้ำน้อยย่อมแพ้ไฟหรือพวกมากลากเอาไป) ดังนี้

พุทธอุทาน ๒๕/๘๖ ว่า "ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในชีวิตสัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นสุขในโลก" คำว่าสำรวมหมายความว่าต้องพร้อมด้วยไตรทวาร คือสำรวมกายไม่ลงมือกระทำด้วยตน สำรวมวาจาไม่ใช้หรือจ้างวานให้ผู้ใดกระทำ สำรวมใจ คือใจต้องเป็นอุเบกขาไม่นึกคิดที่จะบริโภคเนื้อสัตว์เดียรัจฉานชนิดใด ๆ ดังนี้จึงจะเข้าด้วยพุทธอุทานคำว่าสำรวม

อนึ่ง ถ้อยคำในหนังสือเล่มนี้บางแห่งจะไม่ไพเราะเพราะพริ้งอยู่บ้าง ก็เพราะผู้เขียนมิใช่นักประพันธ์ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งภาษาหนังสือก็ไม่ใคร่สันทัด อย่างไรก็ดีขอให้ท่านผู้อ่านจงให้อภัย และปลงเสียว่าสิ่งทั้งหลายในโลกก็ล้วนแต่มนุษย์สมมุติขึ้นทั้งสิ้น คำว่าหยาบหรือปราณีตไพเราะหรือไม่ไพเราะ เราก็สมมุติกันขึ้นนั่นเอง ความจริงแล้วแม้แต่ตัวของเรา เราจะค้นหาว่าตัวเราอยู่ที่ไหนก็ไม่พบเหมือนกับคำว่า "บ้านเรือน" อยู่ตรงไหนก็ไม่พบเช่นกันถ้าจะให้ชี้สิ่งที่เราเรียกว่าบ้านหรือเรือน ก็จะถูกแต่สิ่งที่สมมุติให้เป็นทั้งสิ้นเช่นนี้ ถูกฝาบ้าง เสาบ้าง พื้นบ้าง ในที่สุดก็ไม่พบเรือน ฉะนั้นตัวเราก็หาไม่พบเช่นกัน

ส่วนมากเราอยู่ด้วยความลุ่มหลงเพลิดเพลินด้วยกามคุณห้าไปวันหนึ่ง ๆ ที่สุดก็พากันไปในจุดจบอันเป็นจุดหมายอันเดียวกัน ซึ่งไม่มีมนุษย์แลเทวดาอินทร์พรหมองค์ใดจะมาขัดขวางไว้ได้ แล้วก็ไปอยู่ในที่ ๆ เราสมมุติกันขึ้นอีกว่า "ป่าช้า" ละทิ้งทรัพย์สังขาร บริวารอันเป็นที่รักที่หวงแหนนั้นทิ้งหมดไว้ แม้แต่เรือนร่างก็ถมแผ่นดินไม่สามารถจะนำอันใดติดไปได้นอกจากผลกรรมอันเดียวที่ต้องพาติดไปแลมา ฉะนั้นสิ่งเดียวที่เราจะต้องบำเพ็ญให้พ้นจากวัฏทุกข์ ก็คือพระนิพพานอันเป็นธรรมสูงสุดเป็นที่สุดแห่งทุกข์ คือการละกามคุณห้าด้วยมัชฌิมาปฏิปทา ให้หลุดจากอุปาทานความยึดถืออันเป็นต้นเหตุของความติดทั้งปวง แล้วเราก็จะพ้นวัฏจากการไป ๆ มา ๆ ต่อไป

อนึ่ง ด้วยความปรารถนาอันแรงกล้าของผู้เขียนเพื่อให้คลายความตึงเครียดของชีวิตสัตว์เดียรัจฉานที่ต้องถูกประหารในวินาที ๑ นับด้วยโกฏิล้าน ให้ได้ลดลงแม้แต่ส่วนอณูหนึ่งแห่งโกฏิล้าน ก็ยังได้ชื่อว่าได้อานิสงส์ในการแผ่พรหมวิหารธรรม

อันไพศาล ด้วยเจตนากุศลกรรมอันนี้ จึงขออุทิศแด่บรรดามนุษย์ แลทวยเทพทุกชั้นฟ้า ตลอดสรรพสัตว์ทั้งหลายนา ๆ พันธ์ทั่วขอบเขตจักรวาลทั้งสิบทิศ ขอจงได้รับส่วนกุศลอันข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนี้โดยทั่วถึงกัน ขอให้อยู่ด้วยความสุขเกษมสำราญ ปราศจากภัยพิบัติใด ๆ จงทุกประการเทอญ

พระปัญญารักษ์ จนฺทิมา
อุทกะกุฏิกราชมุเขาน้อย
จังหวัดชลบุรี
ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๐๒

บทที่ ๑

พรรณนาความ

คำว่า "คน" หรือที่โลกเขาสมมุติเรียกขานกันว่า "มนุษย์" ก็ดี เป็นคำสมมุติแทนความหมายเพื่อให้เกิดสัญญาเท่านั้น ความจริงมนุษย์ก็เป็นสัตว์จำพวกหนึ่ง อันเป็นสัตว์ที่มีความรู้ฉลาดเฉลียวกว่าสัตว์เดียรัจฉานทั้งปวงเป็นสัตว์ที่ข้องอยู่ด้วยกิเลสตัณหาอุปาทาน มีความ โลภ โกรธ หลง ประจำสันดาน (ยกเว้นแต่พระอริยชน) ทุกรูปทุกนามมากน้อยแล้วแต่อุปนิสัย มีกุศลกรรมและอกุศลเป็นดวงตราประทับมาแต่กำเนิดประจำมากับสังขาร มีอายตนะภายใน ๖ คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น เมื่อได้สัมผัสกับอายตนะภายนอกทั้ง ๖ มี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ เป็นต้น เมื่อผัสสใดเป็นอิฏฐารมณ์ผัสสนั้นก็ได้ชื่อว่าเสวยสุขเวทนา ผัสสใดเป็นอนิฏฐารมณ์ ผัสสนั้นก็ได้ชื่อว่าเสวยทุกข์เวทนา ผัสสใดเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอัพพยากฤษ ผัสสนั้นเป็นอุเบกขาเวทนา

พระอัสสชิปฐมาอาจารย์ของพระสารีบุตร ซึ่งได้แสดงพระธรรมแก่พระสารีบุตรครั้งแรกว่า **"เยธมฺมาเหตุปปฺภวา"** ฯลฯ พระสารีบุตรฟังแล้ว ก็เกิดแสงสว่างมีดวงตาเห็นธรรม มีเนื้อความว่า "ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ หรือธรรมทั้งหลายมีเหตุเป็นที่มา คำว่าเหตุในอภิธรรมมัตถสังคหะกล่าวถึงเหตุ มี ๖ ประการ ๓ คู่ คือเหตุฝ่ายต่ำ ๓ ฝ่ายสูง ๓

เหตุ	ฝ่ายต่ำ	ฝ่ายสูง
คู่ที่ ๑	โมหะ	อะโมหะ
คู่ที่ ๒	โทษะ	อะโทษะ
คู่ที่ ๓	โลภะ	อะโลภะ

เหตุคืออารมณ์ที่สำเร็จแล้ว ยังแต่จักสำแดงออกทางกาย วาจา เท่านั้น อารมณ์คู่กับอินทรีย์ เมื่ออารมณ์ปรากฏแก่อินทรีย์แล้ว จิตต์กรับมากำหนดสำแดงออกทาง กาย วาจาแห่งสัตว์ อารมณ์ทั้งหลายไหลมาจากการติดต่ออายตนะ ๖

อายตนะทั้ง ๖ ท่านเปรียบเสมือนประตูพระนคร การรักษาประตูพระนครต้องใช้ทหารที่สามารถชำนิชำนาญกลยุทธ

ประกอบด้วยอาวุธยุทโธปกรณ์ทันสมัยให้พร้อมมูล เพื่อมิให้อริราชศัตรูภายนอก ๖ หัวเมืองเข้าตีประชิดได้ มี รูป เสียง กลิ่น รส **โผฏฐัพพะ** ธัมมารมณ์เป็นต้น

อันนี้ต้องย้อนไประฤกถึงปัจฉิมพุทโธวาท ที่พระองค์ตรัสเตือนพุทธบริษัทก่อนเข้าสู่พระปรินิพพานว่า "สังขารทั้งหลายมีอันเสื่อมไปสิ้นไปเป็นธรรมดา เราขอเตือนท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด" คำว่า "ไม่ประมาท" เป็นยอดอาวุธแลเป็นเครื่องรางสำคัญสำหรับที่จะป้องกันศัตรูทั้งภายในและภายนอกใช้ได้ทั้งทางโลกและทางธรรมตลอดหมด

อีกตอนหนึ่ง พระองค์ทรงตรัสไว้ในกิงสุกสูตรสฬายนะวรรคว่า **"โทวาริโกติโข ภิกฺขุสติยา เอตํ อธิวจนํ"** ดูก่อนภิกษุทั้งหลายคำว่านายประตูนั้นเป็นชื่อของสติ ดังนั้นท่านจึงสอนให้ผู้รักษาประตูคืออายตนะภายใน มีธรรมข้อนี้เป็นเครื่องมือ **"รกฺขมาโน สโตรกฺเข"** ผู้รักษาต้องเป็นผู้มีสติ **"สติสพฺพตฺถปตฺถิยา"** สติจึงปรารถนาในที่ทั้งปวง **"สติเตสํนิวารนํ"** สติเป็นเครื่องห้ามกระแสธรรม (อายตนะ) เหล่านั้น **"สติโลกสฺมิชาคโร"** สติเป็นเครื่องตื่นในโลก

บทที่ ๒

พุทธศาสนา

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าอันเป็นบรมครูของมวลสัตว์โลก พระองค์ทรงพระมหากรุณาคุณพระเมตตาคุณแก่มวลสัตว์โลกทั้งหมดไม่มีประมาณ พระองค์ถือว่าบรรดามนุษย์และสรรพสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายทั้งมวล ล้วนแต่เป็นเพื่อนร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น พระองค์จึงบัญญัติเบญจศีลขึ้นไว้เพื่อคุ้มครองมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งมวล ข้อปฐมห้ามมิให้เบียดเบียนชีวิตซึ่งกันและกัน ถัดมาก็ห้ามการประทุษร้ายต่อทรัพย์ มีลักทรัพย์ผิดกาม กล่าวเท็จ เสพสุรายาเมา รวม ๕ ข้อ ซึ่งเป็นศีลประจำตัวฆราวาสทุกคนพึงปฏิบัติสังวรณ์เป็นประจำเพื่อความสันติและเป็นมงคลแก่ตนเรียกว่านิจศีล คือต้องมีประจำตนทุกเมื่อเพื่อยังความผาสุขมาสู่สังคมและมวลสรรพสัตว์ ฉะนั้นในสมัยพุทธกาลเมื่อพระองค์ยังดำรงพระชนม์ชีพอยู่ หมู่มนุษย์ส่วนมากถือการบริโภคอาหารด้วยผลไม้และพืชผัก พยานที่ชี้ให้

เห็นในสมัยก่อนพุทธกาลก็ดี บรรดาผู้ที่ออกจากเนกขมะไปบำเพ็ญพรตเป็นฤาษีอยู่ในป่า ก็ถือการบริโภคขบฉันเฉพาะผลไม้ต่าง ๆ เท่านั้น ก็ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างผาสุขและมีอายุตั้งร้อยกว่าขึ้นไป แลประชาชนในสมัยนั้น และสมัยต่อมาจนถึงพุทธกาลก็ได้ถือพืชผักเป็นอาหารต่อ ๆ มาจนบัดนี้ เช่นจำพวกฮินดู และชีเปลือยในประเทศอินเดีย ในสมัยพุทธกาลที่มีผู้เสพเนื้อสัตว์เดียรัจฉาน ก็คือพวกที่มีฟีหรือที่เราสมมติเรียกกันว่าพวกยักษ์ซึ่งในเวลานี้ยังมีอยู่ในเขตติดต่อกับแผ่นดินใหญ่ของ (ยูนาน) จีน คนจำพวกนี้เป็นคนป่าเถื่อน บรรดาชาวเมืองที่ติดต่อคือในเขตแดนพม่าแถบรัฐฉาน (ชานเสต็ส) เมืองไทยเงี้ยว เช่นเมือง "ถบ่อ" แสนหวี เหล่านี้เป็นต้น คนจำพวกนี้เป็นเผ่า ละวะ คนพื้นเมืองเรียกว่า "พวกวะ" กินคนนาน ๆ คนจำพวกนี้ใช้ม้าชนิดเรียกว่า "ฟ่อ" บรรทุกเชือกเข้ามาแลกเกลือบ้างแรกผ้าเก่า ๆ ใหม่ ๆ บ้างแล้วแต่จะได้ เพื่อนำไปปิดอวัยวะท่อนล่าง คราวใดคนจำพวก "วะ" เข้ามาในเมืองเหล่านั้นพวกชาวบ้านแถวชนบทหรือในเมืองจะต้องใช้ความระวังเป็นพิเศษ ห้ามมิให้บุตรธิดาของตนไปไหนมาไหนแต่โดยลำพัง

เพราะคนจำพวกนี้มักจะคอยลักจับพวกเด็ก ๆ ไปตัดศีรษะเซ่นผีแล้วเอาเนื้อกินเป็นอาหาร ซึ่งเด็ก ๆ ลูกชาวบ้านเคยหายสาบ-สูญไปบ่อย ๆ คนจำพวกนี้ไม่มีศาสนาและวัฒนธรรมถือการเซ่นสรวงและระบำ (เต้นรำ) ตามประเพณีป่าเถื่อนของเขา ระหว่างเขาเดินทางเข้าในเมืองแสนหวีถิ่นเหล่านี้ต้องแรมทางมาตั้งเดือน ฉะนั้นการมาของเขาต้องได้พาผู้หญิงมาด้วย คนจำพวกนี้มีผ้าปิดกายเพียงอวัยวะท่อนล่าง การแต่งกายไม่พิถีพิถันตลอดทั้งร่างกาย ผมเป็นกระเซิงน้ำฝาดที่เขาเคี้ยวกินต่างหมากไหลจากปากมาสู่สะดือ เราเข้าไปใกล้ ๆ จะได้กลิ่นเหม็นเป็นอย่างมาก ผู้ที่ไม่มีภรรยาก็ยืมบุตรภรรยาของเพื่อนบ้านมาแทนกันได้ เมื่อแลกได้เกลือแล้วก็นำเอาเกลือไปให้เป็นค่าเช่าพอสมควรก็ใช้ได้ เพราะเขาถือว่าไม่สิ้นเปลืองอะไร ในเมืองวะนี้กล่าวกันว่ามีลำธารไหลมาจากใต้ภูเขาแห่งหนึ่ง ตอนหัวน้ำมีรูปกวางเป็นทองคำใหญ่โตเท่ากวางแท้ ๆ และในห้วยที่คนเดินผ่านไปมานั้น มีทองคำเป็นอันมากก้อนเท่าปลายนิ้วก้อย และศีรษะแม่เท้าแม่มือ แต่ไม่มีใครสามารถจะเอาได้ เพราะพวกนี้เป็น

เจ้าของหวงแหนนักเพียงแต่เก็บได้แล้วเดินขึ้นจากลำธารเท่านั้น ทางบ้านพวกนี้ก็รู้ และตีกลองใหญ่เข้าก็ต่างถือหอกและหลาว ยกกันมาทั้งหมู่มีหวังต้องตายเพราะพวกนี้นับถือผีและความศักดิ์สิทธิ์ของผีนั้น เมื่อเขาได้ตัดศีรษะคนบูชาเซ่นไหว้ เขาต้องเต้นรำเวียนรอบ ๆ ที่เขาเส้นนั้นจนกระโหลกศีรษะเผยสีปากยิ้มแย้มได้ เขาจึงจะหยุดการเต้นรำและเลี้ยงอาหารกัน

ในระหว่างอังกฤษปกครองประเทศพม่า อังกฤษได้กรีธาทัพขึ้นไปรบชนจำพวกนี้หลายครั้ง ได้ถูกพวกนี้ใช้หน้าไม้ยาพิษยิงทหารตายเสียมาก แล้วเขาพวกนั้นเอาไปต้มเป็นอาหารของเขา ครั้งสุดท้ายอังกฤษยกไปรบเมื่อราว พ.ศ. ๒๔๕๑–๒๔๕๒ และได้บรรทุกเกลือเมาขึ้นไปเพื่อเบื่อพวกนี้ แต่เกลือยังหาได้ส่งขึ้นไปถึงไม่ เกลือจึงติดอยู่ที่รถไฟสุดเขตทางที่ร่าเสียว เป็นเขตอำเภอขึ้นแก่เมืองแสนหวี แต่ที่นี่มีค่ายทหารโกราค่าน (โกราคะ) มีผู้สำเร็จราชการอังกฤษอยู่ที่นี่ เกลือเมาจึงตกไปในมือของชาวเมือง ซึ่งกินเข้าไปแล้วเมาและมีอาการถ่ายท้องเป็นประมาณ ถ้ารักษาไม่ดีก็ตายได้ตายกันหลายราย แต่ภายหลัง

รู้วิธีรักษาคือใช้น้ำผักบุ้งต้มกับน้ำตาลอ้อยกินก็หายในระหว่างนั้นอังกฤษยกทหารตีขึ้นไปได้หลายตำบล ได้ตำบลใดก็จัดการตั้งผู้ใหญ่บ้านและตั้งโรงเรียนเพราะอังกฤษรู้เรื่องของยาพิษหน้าไม้ของว้าดีและมียาแก้ เมื่อยิงถูกใครก็ไม่มีอันตรายแต่การยกทัพขึ้นไปยังไม่ถึงจุดสำคัญที่มีทองคำ ก็เผอิญเกิดสงครามโลกครั้งที่ ๒ ซึ่งอังกฤษต้องทิ้งเมืองพม่า มอบให้แก่จีนชาติมีจางไคเชคเป็นประมุขจางไคเชคจึงจัดส่งทหารจีนเข้ามารักษาเมืองเชียงเงยวและมันตะเรและย่างกุ้ง ในที่สุดพวกจีนสู้ญี่ปุ่นไม่ได้จึงใช้ไฟเผาเมืองมันตะเรเสียสิ้นและหนีเข้าป่าไป ทิ้งความลำบากให้แก่พม่าจนบัดนี้ (เวลานั้นผู้เขียนยังอยู่ในประเทศพม่าได้เห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยตาตนเอง)

การณ์ที่ได้เขียนบรรยายยืดยาวมานี้ ก็เพื่อที่ผู้อ่านจะได้ทราบประวัติย่อ ๆ ของคนป่าลาวะจำพวกนี้ไว้บ้างว่า การที่เราสมมุติกันว่ายักษ์นั้น ยกเอาคนจำพวกนี้ขึ้นเปรียบเทียบก็คงไม่ผิด เพราะนอกจากเขาเหล่านั้นจะกินแต่เนื้อสัตว์เดียรัจฉานเท่านั้นยังไม่พอแถมกินเนื้อมนุษย์ด้วยกันเสียอีกด้วยเราจะไปหาศีลธรรมความเมตตาปราณีแก่คนจำพวกนี้ ได้อย่างใด เท่ากับไปหาเลือดแดงจากปู

บทที่ ๓

อาหารของมนุษย์

ดูก่อนพุทธมามกะชนทั้งหลาย อันคำว่าอาหารนั้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับดำรงชีวิตบำรุงเรือนร่างให้สมบูรณ์ เพื่อประกอบภาระกิจนา ๆ ประการ แล้วแต่กิจกรรมของตน ว่าโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว มนุษย์ติดรสอาหารที่ประกอบขึ้นด้วยเลือดเนื้อของสัตว์เดียรัจฉานนา ๆ พันธ์จนเคยชิน ความจริงอาหารที่ปรุงขึ้นด้วยเนื้อของสัตว์เดียรัจฉานนั้น เป็นอาหารที่พึงจะรังเกียจโดยแท้ในเมื่อเราเอากฎธรรมชาติมาไตร่ตรองพิจารณาให้ละเอียด คือมนุษย์และสัตว์เดียรัจฉานจะต่างกันก็แต่สภาวะรูปร่างลักษณะความเป็นอยู่เท่านั้น ส่วนความเจ็บตายเน่าเหม็นไม่ต่างกันเลย แต่มนุษย์ตายโลกเขาสมมุติว่า "ผี" นามนี้กระทำให้เกิดความเกลียดกลัว ที่สุดแม้แต่จะเดินผ่านหีบศพก็รังเกียจกลิ่นไอสยะสะแยงคลื่นเหียน ส่วนผู้ที่เป็นวงศาคณาญาติบุตรภรรยาสามี กลั้นความวิปโยคโศรกเศร้า

ไว้ไม่ได้ด้วยความอาลัยรัก ก็ต่างส่งเสียงร่ำไห้โหยหวล ครวญคราง พรรณาคุณงามความดีต่าง ๆ อื้ออึงไป ในที่สุดก็นำไปเผาหรือฝังในที่ซึ่งเรียกกันว่า "ป่าช้า" (ความหมายว่านานกลับ) ส่วนสัตว์เดียรัจฉาน มีโค กระบือ แพะ แกะ สุกร เป็ด ไก่ และกุ้ง หอย ปู ปลา เหล่านี้ตายลงทิ้งไว้ให้ล่วงเวลา กลิ่นไออันเน่าเหม็นจะผิดแผกแปลกไปกว่าผีมนุษย์ก็หามิได้ เหตุไรจึงไม่มีใครกลัวหรือสมมุตว่า ผี โค กระบือ เป็ด ไก่ กุ้ง ปลา ฯ บ้างเล่า และทั้งหามีผู้ใดจะอินังโศรกเศร้าด้วยความเอ็นดูเมตตากรุณาสงสารบ้างเลย แล้วยังกลับนำไปฝังไว้ในกระเพาะอันน้อย ๆ เผาย่อยไปด้วยไฟธาตุ ซึ่งน่าจะขยะแขยงคลื่นเหียนด้วยความเหม็นคาวสาบสางเป็นอย่างยิ่งกลิ่นเนื้อเค็มปิ้งไฟ มีความเหม็นเหมือนกลิ่นศพกลางเก่าใหม่เผาไฟ ขอให้ผู้ที่มีศีลธรรมจงใช้ความสังเกตดู แต่พวกเราก็ยังรับประทานกันได้โดยมิได้รังเกียจกลิ่นไอ ถ้าบุคคลที่ไม่เคยบริโภคเนื้อสัตว์เช่นชาวฮินดูพราหมณ์ แม้แต่ได้เห็นเรือนร่างของสัตว์ที่ถูกประหาร และถูกตัดผ่าแยกส่วนต่าง ๆ เป็นส่วน ๆ มีศีรษะและ

เท้าหน้าหลังตับพุงไส้ใหญ่น้อยแขวนโชว์ไว้จำหน่าย เขาก็จะอาเจียนเสียแล้ว (ในประเทศอินเดียจะหาร้านค้าเนื้อสัตว์โดยเปิดเผยได้ยาก เพราะผู้เสพเนื้อสัตว์จะมีราวร้อยละ ๒๐ %) และในสมัยพระเจ้าอโศกราชปกครอง พระองค์ได้ออกกฎหมายคุ้มครองบรรดาสัตว์เดียรัจฉาน ห้ามมิให้ประชากรประหารสัตว์ ฉะนั้นสัตว์ต่าง ๆ เช่นสัตว์บกมี ละมั่ง กวางทราย จึงเชื่องไม่รู้จักกลัวมนุษย์ ส่วนสัตว์น้ำมีปลาเป็นต้นก็เอามือลงช้อนเล่นได้ปลามิได้กลัวมนุษย์กัน อันนี้บ่งว่าพระองค์ก็ได้ปฏิบัติเบญจศีลข้อปฐมบัญญัติครบถ้วน ซึ่งเป็นประวัติกาลในพระพุทธศาสนา อันฝังไว้ในความทรงจำของท่านพุทธศาสนิกชนชาวพุทธทั่วไป เมื่อท่านพุทธมามกะชนทั้งหลายผู้ที่ยึดถือศีลห้าเป็นนิจศีลประจำตัวแล้ว ควรพิจารณาให้ตระหนักว่าอาหารของมนุษย์ที่แท้จริง หาจำเป็นจะต้องอาศัยเนื้อสัตว์เดียรัจฉานไม่ เพราะจำพวกพืชคามภูตคามและผลไม้ต่าง ๆ เป็นอาหารธรรมชาติ มีธาตุและกรดต่าง ๆ บำรุงร่างกายอย่างพร้อมเพรียงอยู่แล้ว ดังที่ท่านพวกนักปราชญ์และนัก

วิทยาศาสตร์โดยทั่วไปได้ออกความเห็นไว้ร่วมกันหลายต่อหลายท่านว่าเนื้อสัตว์เดียรัจฉาน ส่วนมากนอกจากไม่มีประโยชน์แก่ร่างกายแล้วยังนำเชื้อโรคต่าง ๆ มาสู่ร่างกายมนุษย์เป็นอันมาก ดังผู้เขียนจะได้ยกมากล่าวในบทต่อไป

ในที่นี้จะขอย้ำถึงเนื้อสัตว์เดียรัจฉานต่อไปว่า บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลายผู้ที่นับถือพุทธศาสนา ควรจะพิจารณาถึงผลแห่งกรรมบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งมนุษย์ด้วย ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าบรรดาสัตว์ทั้งหลาย ที่เอากำเนิดมาในโลกนี้ล้วนแต่ผลของกรรมทั้งสิ้น กรรมจำแนกสัตว์ให้ปราณีตและทราม เพราะกุศลกรรมและอกุศลกรรมให้ผล มีการเวียนว่ายตายเกิดในภพทั้ง ๓ ประเดี๋ยวไปเกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดา เดี๋ยวไปเกิดเป็นมนุษย์ เดี๋ยวไปเกิดเป็นสัตว์อบาย ๔ เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดียรัจฉาน ที่มนุษย์ถือเอาเป็นอาหารของมนุษย์อยู่ในเวลานี้ การที่เสพเนื้อสัตว์เดียรัจฉานต่าง ๆ ได้ลงคอก็เพราะความมืดของอกุศลกรรมบังดวงตาของท่านไว้ด้วยความหลงใน

รสโดยตรงอันเป็นตัวกิเลสที่หักห้ามได้ยาก ถ้าท่านเจริญเมตตา-ธรรมให้บังเกิดพร้อมกับเทวธรรม แล้วท่านจะเสพเนื้อสัตว์เดียรัจฉานไม่ได้เลยเพราะเหตุผลหลายประการ คือ (๑) ท่านต้องการจะพ้นจากอบายภูมิทั้งสี่มีนรก เปรต อสุรกายและสัตว์เดียรัจฉาน ไฉนท่านจะเอาเลือดเนื้อของสัตว์เดียรัจฉานมาเป็นเลือดเนื้อของท่านเล่า (๒) อดีตบิดามารดาบุตรภรรยาของท่านแตกดับไปในครั้งแรกสิ ท่านร้องห่มร้องไห้รักแทบจะสลบไสล แต่จำพวกท่านที่กล่าวนั้นมีอกุศลกรรมให้ผลมาเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉาน ซึ่งท่านมิได้คิดถึงอดีตกรรมคงมุ่งแต่จะกลืนกินด้วยความอยากด้วยอวิชาห่อหุ้ม แล้วก็กลับกินอดีตบิดามารดาวงศาคณาญาติของท่านเข้าไปแล้วท่านแตกดับไปซึ่งไม่รู้ว่าจะมาเกิดเป็นสัตว์หรือมนุษย์ ซึ่งข้องอยู่ในโลกก็วนเวียนต่างกินกันไปเป็นทอด ๆ ติดต่อกันไป ดุจลูกโซ่เกี่ยวโยงกันวนเวียนอยู่ด้วยวงล้อของวัฏฏะ ท่านจะสลดใจสักปานใดการที่ท่านได้มาบังเกิดเป็นมนุษย์ และมาพบพระพุทธศาสนานี้นับว่าท่านมีโชคดีกว่าสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย ซึ่งท่านได้พยายาม

สร้างสมบารมีมาท่านไม่กลัวอันตรายในอดีตภพของท่านหรือ ท่านไม่กลัวการผูกเวรหรือ เวรอันเป็นหนี้ที่ชำระกันไม่รู้สิ้น "ธรรมบท ๒๕/๑๕ ในโลกนี้เวรไม่เคยระงับด้วยการจองเวรในการไหน ๆ เลย เวรระงับด้วยความไม่จองเวรต่างหาก ธรรมบทนี้เป็นของเก่า" ในพระวิสุทธิมรรค ได้จำแนกอาหารออกเป็น ๔ ประเภท คือ กพฬิการาหาร ๑ ผัสสาหาร ๑ มะโนสัญญะเจตนาหาร ๑ วิญญานาหาร ๑ ในที่นี้จะยกแต่กพฬิการาหารอันเป็นประเภทที่ ๑ มากล่าวไว้พอเป็นสังเขป เพื่อเป็นเครื่องพิจารณาประกอบการปฏิบัติของท่านด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

"ความว่า อาหารสี่ประเภทนี้ล้วนเป็นเหตุให้ต้องทุกข์ ต้องภัยต้องอุปัทวอันตรายต่าง ๆ เป็นเอนกบรรยาย เมื่อมีสติพิจารณาโดยละเอียดแล้ว แต่ละสิ่งนั้นน่าสะดุ้งน่าหวาดกลัวนักหนา สภาวะมีความรักความยินดีในการที่จะบริโภค อดกลั้นทนทานอยู่มิได้ ลุอำนาจแก่รสตัณหา นี่แหละได้ชื่อว่าเป็นภัยบังเกิดแก่ความยินดีในกพฬิการาหาร ขึ้นชื่อว่ายินดีในกพฬิการาหารนี้มีภัยมากกว่ามากนัก เมื่อปราศจากสติปัญญา

หาความพิจารณามิได้ก็เพิกเฉยอยู่อย่างประหนึ่งว่ามีความยินดีในกพฬิการาหารนั้นหาภัยมิได้ ต่อมีสติปัญญาพิจารณาละเอียดจึงจะเห็นว่าความยินดีในกพฬิการาหารนั้นประกอบไปด้วยภัยอันพึงหลีกควรจะตกประหม่า" ดังนี้

ตามข้อความที่ได้นำมาเขียนไว้นี้ เมื่อได้พิจารณาถึงความหมายแล้วก็ได้แก่อาหารอันเป็นชีวิตของสัตว์เดียรัจฉานทั้งมวลนั่นเอง เพราะการกินเป็นต้นเหตุของการฆ่าโดยตรงฉะนั้นสำหรับพระภิกษุจึงมีพุทธบัญญัติไว้โดยเฉพาะ ว่าให้พิจารณาเสียก่อนจึงเสพมีความดังนี้ "เราพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงเสพบิณฑบาตร์ ไม่เพื่อเล่นไม่เพื่อเมา ไม่เพื่อสดใสไม่เพื่อเปล่งปลั่ง เพียงเพื่อตั้งอยู่แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตเป็นไปเพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์

ด้วยคิดว่าเราย่อมระงับเวทนาเก่าเสียได้ด้วย จักไม่ยังเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้นได้ด้วย ความเป็นไปหาโทษมิได้ความอยู่ผาสุขของเราจักมีด้วยเพราะอย่างนี้

คฤหัสถ์และบรรพชิตผู้ฉลาดด้วยเหตุผล รู้จักเสพ รู้จักบริโภค แต่สิ่งที่เป็นคุณไม่เป็นไปด้วยความเบียดเบียนตนและผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อความกำหนัด ไม่เป็นไปเพื่อสั่งสมกองกิเลส ไม่เป็นไปเพื่อความอยากใหญ่ ในเมื่อเรารู้อยู่ว่าอาหารอันใดไม่บริสุทธิ์ อันเป็นการพรากชีวิตสัตว์เดียรัจฉานมา เราก็ควรตั้งความรังเกียจไม่บริโภค ไม่เป็นการผิดศีลธรรมอันใดในเรื่องขัดศรัทธา เพราะเป็นศรัทธาอันปราศจากศีลธรรม และประกอบโทษแก่ผู้บริโภค ดังนั้นมีพระพุทธภาษิตว่า "ความบริสุทธิ์ไม่บริสุทธิ์เป็นของเฉพาะตน คนอื่นไม่พึงทำคนอื่นให้หมดจดได้"

"ตนแลย่อมเป็นที่พึ่งของตน" "ธรรมบท ๒๕/๓๗" อย่าพึงอ้อนวอนขอที่พึ่งจากผู้อื่นใดเลย จักวัตติสูตร ๑๑/๘๔ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงมีตนเป็นที่พึ่งเถิดอย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย ขันธสังยุตต์ ๑๗/๕๓ มหาปรินิพพานสูตร ๑๐/๑๑๙

บทที่ ๔

ว่าด้วยความเชื่อ

นักปราชญ์ที่ท่านมีอุดมธรรม ย่อมไม่เห็นแก่ตนและท่านไม่เบียดเบียนตนและสัตว์อื่น ด้วยความเหลิงมีความรู้ความเข้าใจแตกฉานในธรรมเป็นปัจจัตตัง ไม่กอดตำราอย่างงมงาย ผู้เขียนเชื่อเหลือเกินว่าหลักความเชื่อในกาลมสูตร ที่พระบรมศาสดาทรงเทศนาอบรมชาวกาลมโคตนั้น เป็นแม่บทวินิจฉัยตัดสินความเชื่อด้วยปัญญาของตนโดยเสรี ของผู้ศึกษาโดยเฉพาะห้ามมิให้เชื่อตำราอย่างงมงาย ใช่ว่าเรามีความรู้ท่องพระไตรปิฎกจำได้แม่นยำจนจบ ถ้าจำอย่างนกแก้วนกขุนทองโดยปราศจากเหตุผลแล้วก็หามีประโยชน์ไม่ ซ้ำจะเกิดผลร้ายขึ้นแก่ผู้ที่อ่อนปัญญาไร้สติ เกิดความเชื่อในทางที่เข้าใจผิด ๆ ว่าท่านผู้นั้น ๆ อธิบายว่ากินเนื้อสัตว์ที่มีผู้ฆ่ามาขายไม่มีโทษเพราะเราซื้อกินไม่ได้ลงมือฆ่าดังนี้ ผู้เขียนเข้าใจว่าผิดแน่ ๆ และคำสอนเช่นนั้นไม่ใช่เป็นหลักของพุทธศาสนาแน่นอน (ควร

ย้อนไปดูหลักตัดสินธรรมวินัยในโคตะมีสูตร) แลพุทธอุทาน ๒๕/๘๖ "มีความว่า ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในชีวิตสัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นสุขในโลก" คำว่าสำรวมนั้นต้องหมายความว่าสำรวมด้วยกายวาจาใจพร้อมทั้ง ๓ ประการ จึงเรียกว่าสำรวมพร้อมด้วยไตรทวาร คือ ๑ กายไม่กระทำ ๒ วาจาไม่ใช่จ้างวานให้ผู้ใดกระทำ ๓ ใจต้องไม่ส่ายนึกอยากกิน โค กระบือ แพะ แกะ สุกร กุ้ง หอย ปู ปลา ถ้าใจอยากแลตั้งใจจะกินอยู่ ดังนั้นไม่นับว่าการสำรวมนั้นพร้อมด้วยไตรทวาร แลไม่เข้าด้วยพุทธอุทานที่กล่าวนี้ จะเห็นได้ชัดเจนทีเดียวว่าการกินเนื้อสัตว์ที่ถูกประหารมานั้นท่านเป็นผู้ร่วมการกระทำผิด เพราะท่านต้องการกินเป็นต้นเหตุของการฆ่า พูดถึงส่วนรวม ถ้ามนุษย์ไม่เสพเนื้อสัตว์ไหนเลยสัตว์ทั้งหลายจะถูกฆ่าส่งมาจำหน่ายเป็นอาหารให้แก่ท่าน นี่จึงเห็นได้ชัดว่าการกินเนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่ามา ไม่ใช่ธรรมไม่ใช่วินัยในพระพุทธศาสนา เป็นคำสอนศาสนาคริสต์ต่างหากธรรมวินัยของศาสนาอื่นว่าสัตว์เป็นอาหารมนุษย์ การฆ่าสัตว์ในศาสนาคริสต์เขาไม่ถือว่าเป็นกรรม

บทที่ ๕
ว่าด้วยศีลธรรม

เมื่อกล่าวถึงทางโลกแล้ว อาหารเป็นสิ่งสำคัญของมนุษยชาติ แต่ก็พึงจะสำนึกถึงศีลธรรมในโลกนี้มนุษย์และสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายต่างมีอิสรภาพในชีวิต มีความรักชีวิตยิ่งกว่าสิ่งใดในโลก มีความหวาดสะดุ้งหวั่นต่อมรณภัยด้วยกันทุกรูปทุกนาม แม้แต่จะแก่ชราอายุตั้งร้อยสองร้อยปีแล้วก็ยังไม่อยากตาย ยังมีความกลัวตายอยู่นั่นเอง อาหารของมนุษย์จึงไม่ควรจะเป็นเนื้อสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย ซึ่งเขาเหล่านั้นมีความกลัวตายดุจเรา อาหารจึงควรเป็นอาหารพืชผลไม้ดังที่ท่านนักปราชญ์ส่วนมากออกความเห็นไว้ ดังจะได้กล่าวในบทต่อไป

มนุษย์เป็นสัตว์ที่เลิศกว่าสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย มีความรู้มีความศึกษา ตลอดทั้งวิชาที่จะทำร้ายสัตว์เดียรัจฉานทุกชนิด มีความฉลาดเป็นสัตว์ที่พอกพูลด้วยกิเลส เหตุฝ่ายต่ำดึงดูด เป็นสัตว์ที่เห็นแก่ตนและเข้ากับตนแล้วถือเป็นประเพณี

ในการพรากชีวิตสัตว์ด้วยเครื่องประหารต่าง ๆ ที่ประดิษฐ์ขึ้นทั้งสัตว์บกและสัตว์น้ำมิได้ว่างเว้น โดยปราศจากหิริแลโอตัปปธรรมอันเป็นธรรมคุ้มครองโลก ซึ่งสัตว์ทั้งหลายได้อาศัยโลกแลธรรมนี้อยู่ ปราศจากความเมตตากรุณา ทั้งนี้ก็เพราะการเสื่อมแห่งศีลธรรมจิตใจหนาแน่นรกชัฏไปด้วยกามตัณหาทั้ง ๆ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติของชาวเราได้บัญญัติการพรากชีวิตสัตว์เดียรัจฉานไว้ในเบญจศีลข้อ ๑ ดังกล่าวแล้ว นอกจากนี้ยังมีความในที่ต่าง ๆ ในพระไตรปิฎกซึ่งพระบรม-ศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงบัญญัติไว้เพื่อความสันติสุขของสัตว์เดียรัจฉานและมนุษย์ ดังนี้ "ธรรมบท ๒๕/๓๒ สัตว์ทั้งหลายต้องสะดุ้งต่ออาชญา ย่อมกลัวความตาย บุคคลทำตนให้เป็นเครื่องเปรียบเทียบแล้วไม่พึงฆ่าและไม่พึงใช้ให้ฆ่า" (หมายความว่านำตัวของเราขึ้นเปรียบว่า เรากลัวความตายเขาก็กลัวเช่นเรา จึงไม่ควรฆ่าด้วยปริยายใด ๆ การกินเป็นการใช้ให้ฆ่าโดยตรง)

ธรรมบท ๒๕/๑๔๕ บุคคลเอาใจตรวจดูทุกทิศแล้ว ไม่พบใครซึ่งเป็นที่รักยิ่งในที่ไหน ๆ ผู้อื่นทั้งหลายมีตนเป็นที่รักฉันเดียวกัน ฉะนั้นผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น"

ธรรมบท ๒๕/๕๐ เพราะเบียดเบียนชีวิต บุคคลย่อมเป็นอารยะไม่ได้ เพราะไม่เบียดเบียนชีวิตทั้งปวง จึงเรียกว่าอาริยะ (อริยะ)

ธรรมบท ๒๕/๔๑ เมื่อมนุษย์มีเวรกัน เราไม่มีเวรอยู่เป็นสุขจริงหนอ เมื่อมนุษย์มีเวร เราอยู่อย่างไม่มีเวร (การเสพเนื้อสัตว์ที่มีผู้ฆ่าเป็นการส่งเสริมการฆ่าโดยตรง จึงเป็นการผูกเวร)

ธรรมบทที่ยกขึ้นมาอ้างนี้ล้วนแต่เป็นธรรมข้อประกอบชี้ให้เห็นว่าการพรากชีวิตสัตว์เดียรัจฉานด้วยอุบายใด ๆ จะเป็นทางตรงหรือโดยปริยายย่อมเป็นการผูกเวรติดต่อกันดุจลูกโซ่เป็นวิบากติดอยู่ในวัฏฏะมิสิ้นสุด ฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องใช้วิจารณญาณปัญญาสอดส่องให้เห็นข้อเท็จจริง แห่งธรรมว่าการบริโภคเนื้อสัตว์เดียรัจฉานที่มีผู้ฆ่ามาขายนั้นอาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดการฆ่าขึ้นได้หรือไม่ ถ้าพิจารณาเห็นความจริงแน่ชัดว่าเป็นการส่งเสริม แล้วก็เรียกว่าเกิดปัญญา และละการ

สนับสนุนการพรากชีวิตสัตว์เสียด้วย การงดเสพเนื้อสัตว์ดังนี้เกิดเป็นวิชา เข้าในมรรคเป็นสัมมาทิฐิสัมมาอาชีวะเห็นทุกข์เห็นเหตุให้เกิดทุกข์เข้าในมรรค ๘ นับว่าท่านเริ่มเห็นธรรม "ดังพุทธภาษิตว่า **โยธมฺมงฺปสฺสติ โสมงฺปสฺสติ**" ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต

บทที่ ๖

หัวใจของพระพุทธศาสนา

หลักหัวใจพระศาสนามีโดยย่อดังนี้ คือ

๑. จงไม่กระทำบาปทั้งปวง อันนี้หมายความให้งดเว้นจากบาปธรรมอกุศลกรรมตามในแห่งกรรมบทสิบ มีการสำรวม กาย วาจา แลใจ ให้พร้อมด้วยไตรทวาร อันเป็นต้นทางแห่งการนำมาของอกุศลกรรม

๒. จงบำเพ็ญกุศลให้ถึงพร้อม อันนี้หมายความถึงการบำเพ็ญกุศลพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ มีการสมาทานกรรมบทสิบหรืออย่างน้อยก็สมาทานเบญจศีลและบริจาคทาน มีปัจจัยสี่ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม จีวร เสื่อผ้า ให้ที่อยู่อาศัย เช่นสร้างอุโบสถ วิหาร ศาลา โรงพยาบาล และให้ทานยารักษาโรคเหล่านี้เป็นต้น

๓. จงทำจิตให้ผ่องแผ้ว อันนี้เมื่อได้บำเพ็ญศีลทานแล้วก็ต้องบำเพ็ญภาวนามีสมถะภาวนา แลวิปัสสนาภาวนา

เป็นต้นจนกระแสจิตเห็นสภาวธรรมความเกิดดับของสังขารรู้สมมุติใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา หมดความสงสัยในพระศาสนาคงมีแต่นามรูปเท่านั้น ก็นับว่าบำเพ็ญจิตของตนให้ผ่องแผ้ว มีดวงตาเห็นธรรมได้ตามหลักข้อนี้

(๔) ทั้งสามข้อนี้เป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ในพระพุทธศาสนา ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น

ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า การเสพเนื้อสัตว์เดียรัจฉานที่ถูกฆ่ามาจึงไม่เป็นบำเพ็ญใน ๓ ข้อข้างต้น และไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้าองค์ใด ๆ ด้วย

บทที่ ๗
ว่าด้วยหลักตัดสินธรรมวินัย

บทบัญญัติสำหรับตัดสินธรรมวินัย ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเทศนาโปรดพระนางประชาบดีโคตมี ดังนี้ดูก่อนโคตมีท่านพึงรู้ว่าธรรมเหล่าใดแล (๑) ว่าธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความกำหนัดย้อมใจ หาเป็นไปเพื่อคลายความกำหนัดไม่ (๒) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความประกอบทุกข์หาเป็นไป เพื่อความปราศจากประกอบทุกข์ไม่ (๓) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสั่งสมกองกิเลส หาเป็นไปเพื่อความไม่สั่งสมกองกิเลสไม่ (๔) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความอยากใหญ่ หาเป็นไปเพื่อความอยากน้อยไม่ (๕) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ หาเป็นไปเพื่อความสันโดษไม่ (๖) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะหาเป็นไปเพื่อความสงัดจากหมู่คณะไม่ (๗) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน หาเป็นไปเพื่อความปรารภความเพียรไม่ (๘)

ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก หาเป็นไปเพื่อเป็นคนเลี้ยงง่ายไม่ ดูก่อนโคตะมี ท่านพึงทรงจำไว้โดยส่วนเดียวว่านี่ไม่ใช่ธรรม นี่ไม่ใช่วินัย นี่ไม่ใช่สัตถุศาสนา

ดูก่อนโคตะมี ท่านพึงรู้ว่าธรรมเหล่าใดแลว่า (๑) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อคลายความกำหนัด หาเป็นไปเพื่อความกำหนัดไม่ (๒) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อปราศจากประกอบทุกข์ หาเป็นไปเพื่อความประกอบทุกข์ไม่ (๓) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความไม่สั่งสมกองกิเลส หาเป็นไปเพื่อความสั่งสมกองกิเลสไม่ (๔) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความอยากน้อย หาเป็นไปเพื่อความอยากใหญ่ไม่ (๕) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสันโดษ หาเป็นไปเพื่อความสันโดษไม่ (๖) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสงัดจากหมู่ หาเป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะไม่ (๗) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความปรารภความเพียร หาเป็นไปเพื่อความเกียจคร้านไม่ (๘) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย หาเป็นไปเพื่อเป็นคนเลี้ยงยากไม่

ดูก่อนโคตะมี ท่านพึงทรงจำไว้แต่ส่วนเดียว ว่านี่เป็นธรรม นี่เป็นวินัย นี่เป็นวัตถุศาสนา

ความทั้ง ๘ ข้อ ตามหลักตัดสิน ธรรม วินัย ตามบทบัญญัติในโคตะมีสูตรนี้ ย่อมบ่งชัดอยู่แล้ว

๑. การเสพเนื้อสัตว์เดียรัจฉานที่ถูกประหาร มาเป็นการทำลายจิตใจ เป็นการเพิ่มความกำหนัดย้อมใจ

๒. การเสพเนื้อสัตว์เป็นธรรมที่ประกอบความทุกข์แก่สรรพสัตว์ เพราะเป็นการเสริมการประหารสัตว์โดยตรง

๓. การเสพเนื้อสัตว์ ย่อมเป็นการสั่งสมกองกิเลสตัณหาโดยตรง

๔. การเสพเนื้อ เป็นการยั่วกิเลสให้เกิดความอยากใหญ่ หาทำให้ลดกิเลสเป็นการอยากน้อยได้ไม่

๕. การเสพอาหารผัก เป็นธรรมเกี่ยวเนื่องจากการบำเพ็ญความสันโดษโดยแท้

๖. การเสพอาหารผัก เป็นธรรมอันสงัดจากหมู่คณะโดยตรง

๗. การเสพอาหารผัก เป็นธรรมปรารภความเพียรในตัว

๘. การเสพอาหารผัก เป็นธรรม เป็นวินัย เป็นวัตถุศาสนา เพราะพ้นจากเบียดเบียนตนและสัตว์ทั้งหลายอื่น เป็นผู้เลี้ยงง่ายอย่างเอก เพราะผักมีในประเทศเราโดยทั่วไป แม้แต่ชาวชนบทป่าเถื่อนก็อุดมสมบูรณ์ ไม่เป็นการก่อเวรเหมือนอาหารเนื้อสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย นอกจากนี้อาหารผักยังเป็นอาหารที่ปลอดภัย ไม่มีเชื้อโรคเหมือนเนื้อสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายด้วย

บทที่ ๘

ว่าด้วยคำรับรองและข้อทักท้วงของนักปราชญ์

พระคุณเจ้าพระอริยนันทมุนี (อินทปัญโญ หรือ พุทธทาษภิกขุ) ให้คำรับรองไว้ในหนังสือพุทธศาสนา ปีที่ ๒ เล่ม ๔ พรรณาถึงคุณภาพของพืชคามภูตคามไว้อย่างกว้างขวางแลรับรองว่าการเสพอาหารผักเป็นผู้เลี้ยงง่ายโดยแท้นอกจากนี้ยังมีนักปราชญ์ชาวตะวันตกอีกเป็นอันมาก ซึ่งล้วนแต่เป็นแพทย์และนักวิทยาศาสตร์และเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ให้ข้อคิดแลความเห็นถึงคุณประโยชน์ในการเสพอาหารผัก และโทษของการเสพอาหารเนื้อสัตว์ไว้เป็นเอนกบรรยายดังจะนำมากล่าวไว้เป็นข้อคิดแต่ละบุคคลดังต่อไปนี้ คือ

๑. (เซอร์เฮนรี่ ทอมสันนายแพทย์ใหญ่) กล่าวว่าการเสพอาหารเนื้อสัตว์นั้น นอกจากไม่มีประโยชน์แล้ว ยังทำความชั่วทางใจอีก

๒. (เซอร์เบนยามิน วอดริชาร์ดสัน เอ็มดี) สมาชิกราชสมาคม ท่านผู้นี้รับรองว่าพืชผักแลผลไม้มีประโยชน์ใหญ่ยิ่งต่อร่างกายมนุษย์ มีมากหลายเขาอยากจะให้มนุษย์เสพแต่พืชผักแลผลไม้เท่านั้น

๓. (ด็อกเตอร์มิลเนอร์ ฟอร์เตอร์กิล) นายแพทย์เขากล่าวไว้ในหนังสือเขาตอนหนึ่งว่า ผู้ที่หลงเป็นทาสด้วยความอยากอันอุตริ เสพเนื้อสัตว์ด้วยเหตุอันเล็กน้อย ประโยชน์ที่จะได้มานั้นสามารถที่จะหาได้โดยง่าย จากพืชผักแลผลไม้วิทยาศาสตร์เดี๋ยวนี้เจริญพอ ที่จะหาอาหารชนิดที่ไม่ต้องผลาญชีวิตสัตว์ต่าง ๆ แล้ว

๔. (ด็อกเตอร์ เอม เย ซิก) นายแพทย์ประจำโรงพยาบาลเซนต์แพนคราส เขียนไว้ว่าวิทยาศาสตร์แผนกเคมีเป็นพยานแก่พวกนักกินผักแลผลไม้ วิทยาศาสตร์แผนกนี้สนับสนุนพวกนี้ เช่นเดียวกับวิทยาศาสตร์แผนกชีววิทยา เนื้อของสัตว์ไม่เป็นสิ่งจำเป็นในการให้อาหารจำพวกไนโตรเย็นสำหรับซ่อมแซมร่างกาย

๕. (ด๊อกเตอร์ฟรานซิส วาเชอร์) คัดค้านพวกกินเนื้อตรง ๆ ว่า ข้าพเจ้าไม่เชื่อเลยว่าพวกกินเนื้อจะทำให้ตนได้รับประโยชน์ดีขึ้นทั้งส่วนร่างกายแลเกี่ยวกับจิตใจ

๖. (ด๊อกเตอร์อาเล็กซานเดอร์ เฮก) นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ประจำโรงพยาบาลใหญ่แห่งกรุงลอนดอน เขียนไว้ว่า "การครองชีพอยู่โดยผักแลผลไม้นั้น ทำให้เกิดกำลังทางจิตใจแลร่างกาย"

๗. (ด๊อกเตอร์ เอม เอฟ ดูม) เขียนบทนำในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางแพทย์ว่า ทรากสัตว์เลือดอุ่นไม่ทำให้ร่างกายได้รับความสุขสมบูรณ์ได้เลย

๘. (ด๊อกเตอร์โอเซีย โอลฟิล) เนื้อสัตว์ไม่ใช่อาหารธรรมชาติ เพราะเป็นสิ่งที่นำเชื้อโรคต่าง ๆ โรคมะเร็งกามช้างโรคพยาธิลำไส้ต่าง ๆ และเป็นสื่อนำเชื้อโรคมาสู่คนเป็นจำนวน ๙๙ ใน ๑๐๐ ที่เกิดมา

๙. (เซอร์เอ็ดวาร์ด ซอนเกอร์) ว่าการพยายามแนะนำสั่งสอนว่า เนื้อสัตว์กับเหล้าเบียร์ไม่เป็นสิ่งที่มีประโยชน์

สำหรับความสุขสำราญแลสมรรถภาพนั้น เป็นการพยายามที่ดีแน่ และจะเป็นทางนำไปสู่ความสบายและความสงบ นอกจากนั้นถ้าปฏิบัติกันจริง ๆ แล้ว จะได้ยินโรคเก๊าตน้อยลง ทั้งโรคตับ โรคดีก็จะไม่ค่อยได้ยินเหมือนสมัยก่อน ความร้ายทารุณทะเลาะวิวาทระหว่างครอบครัว ตลอดจนผู้ร้ายฆ่าคนก็จะลดน้อยลง เชื่อว่าอาหารในสมัยต่อไปนั้นจะเป็นพืชผักผลไม้ เพราะเรารับรองกันทั้งสิ้นว่าเหมาะสมกันที่สุด

๑๐. (เซอร์โรเลอต คริสริสัน เอมดี) กล่าวว่าเนื้อแลไส้พุงของสัตว์ มีโรคชนิดหนึ่งประจำคล้ายโรคแอมแทรก ใครกินเข้าไปมักเกิดโรคชนิดหนึ่งอย่างร้ายแรงเป็นภัยต่อเครื่องย่อยอาหารมาก แลบางทีทำให้เกิดการเป็นพิษขึ้น

๑๑. (ด๊อกเตอร์คิงสฟอร์ด) มหาวิทยาลัยปารีสกล่าวว่า เนื้อสัตว์เป็นสิ่งนำมาซึ่งเชื้อโรคอันทรมานอย่างน่ากลัวหลายชนิด (โรคสโครฟู่ล่า) เป็นโรคซึ่งเกิดขึ้นจากการกินเนื้อสัตว์เป็นนิจ

๑๒. (โปรเฟสเซอร์ เอวินเตอร์ปริช) เขียนไว้ว่า ถ้ากล่าวถึงทางเศรษฐกิจ อาหารเนื้อไม่ใช่เป็นของจำเป็น แลเนื้อที่เต็มไปด้วยเชื้อโรคอันร้ายแรง คนขายก็สามารถที่จะทำให้ดูคล้ายเนื้อที่ดีได้ สัตว์ที่มีเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ปอด เรามองด้วยตาเปล่าจะไม่เห็นสีเนื้อผิดปรกติอย่างใดเลย

๑๓. (ด๊อกเตอร์ เอม เอฟ คูม) ว่า เราหาอาหารสิ่งอื่นแทนเนื้อสัตว์ได้มากมาย สิ่งเหล่านั้นยังดีกว่าเนื้อที่ไม่นำโรคร้ายจำพวกเข้าข้อ เก๊าต์, เหน็บชา, อัมพาต, แลอื่น ๆ มาสู่คนโรคปวดศีรษะชนิดหนึ่ง มักเป็นแต่ผู้กินเนื้อมาก แลถ้าหยุดกินยิ่งปวดมาก จำเป็นต้องกินต่อไปอีก

นอกจากนี้ยังมีอีกหลายท่านที่ได้ให้ความเห็นไว้คล้ายคลึงกันว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ไม่จำเป็นจะต้องกินเนื้อสัตว์ สัตว์ที่กินเนื้อสัตว์ เช่นเสือแลยักษ์มันดุโหดร้าย สัตว์มนุษย์จึงควรแก่อาหารผัก แลพืชผลอันเป็นประโยชน์ยิ่งแก่ร่างกายเป็นอาหารที่ปราศจากการเบียดเบียนแลโรคภัยใด ๆ ด้วย

บทที่ ๙

พระพุทธศาสนาในประเทศตะวันตก

พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองมาในประเทศไทยหลายศตวรรษ นับแต่พระเจ้าอโศกราชได้เสวยราชสมบัติแลได้กระทำทุติยสังฆยานาแล้ว ได้ส่งศาสนทูตมาเผยแผ่พุทธศาสนาเข้าในลังกาแลแหลมทอง ซึ่งในสมัยนั้นทางประเทศตะวันตกยังไม่รู้จักพระพุทธศาสนาดี แต่มาบัดนี้ชาวตะวันตกบางหมู่บางพวกซึ่งโดยมากเป็นจำพวกนักปราชญ์ มีความรู้ทางแพทย์แลวิทยาศาสตร์ดี ได้ค้นคว้าหลักธรรมในพระพุทธศาสนาจนทราบซึ้งรสพระธรรมดี ได้ประชุมรวบรวมกันตั้งพุทธสมาคมแลสมาคมเสพอาหารผักขึ้นในประเทศเป็นอันมากพวกนักปราชญ์เหล่านี้เขาถือว่าศีลเบญศีลข้อต้นห้ามการฆ่าสัตว์ต้องหมายถึงการห้ามเสพเนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่าโดยตรงด้วยมิฉะนั้นแล้วศีลข้อนี้ก็ไม่มีความหมายอันใด เพราะสัตว์เดียรัจฉานทั้งมวลได้รับความคุ้มครองจากศีลข้อนี้ ฉะนั้นชาวพุทธในประเทศยุโรป แลอเมริกันจึง

นิยมเสพอาหารผักแลพืชผล ทั้งนี้ก็เพราะพวกวิทยาศาสตร์ได้ค้นคว้าสิ่งที่จะบำรุงเลี้ยงร่างกายมนุษย์นั้นได้มีอยู่ในพืชผลอย่างสมบูรณ์ ซึ่งธรรมชาติได้ปรุงแต่งไว้พร้อมมูลแล้ว มีทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามินทุกอย่างในพืชผัก แลผลไม้นา ๆ ชนิด จึ่งเป็นเหตุให้ชาวพุทธในตะวันตกสนใจในอาหารผักมากขึ้น

การเสพอาหารผัก หรือสมาคมมังสวิรัตินี้ได้เกิดขึ้นในยุโรปประมาณ ๕๐ ปี่เศษ แล้วปรากฏว่าในประเทศเยอรมันก็ได้มีภัตตาคารมังสวิรัติ หรือโฮเต็ลจำหน่ายเฉพาะอาหารพืชผักล้วน ๆ มานานแล้วที่ใกล้ ๆ กับถนนอุนเตอร์ลินเด็น อันเป็นถนนที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในกรุงเบอร์ลิน ภัตตาคารนี้มีชื่อเสียงมีผู้รู้จักกันโดยทั่วไป ได้มีผู้ไปอุดหนุนเนืองแน่นตลอดนักเรียนไทยบางท่านก็ได้เคยไปรับประทานมาแล้ว และยืนยันว่าสมาคมเสพอาหารผักนั้นมี ๒ จำพวก คือจำพวกถือพุทธศาสนา ซึ่งการเสพมุ่งไปในทางปฏิบัติ เว้นจากการเบียดเบียนสัตว์อันเป็นทางแผ่อัปมัญญาจำพวกหนึ่ง ส่วนอีกจำพวกหนึ่งเป็นนักวิทยาศาสตร์ นักค้นคว้าเสพเพื่ออนามัยให้

สุขภาพของร่างกายสมบูรณ์นั้นพวกหนึ่ง เพราะเขาถือว่าอาหารพืชผักเป็นอาหารที่ปลอดภัยไม่ต้องระวังเชื้อโรค ซึ่งจะติดต่อเหมือนเนื้อสัตว์

ในประเทศอังกฤษ ได้มีท่านลอร์ดเบอร์นัดชอผู้มีชื่อเสียงทางจินตกวีเอกของอังกฤษ ท่านผู้นี้ได้ถือมังสวิรัติมาตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี เสพแต่พืชผักผลไม้ตลอดมาจนอายุท่านเข้าในปัจฉิมวัยได้ ๙๐ ปี บริบูรณ์ ท่านก็เริ่มป่วยลงด้วยโรคชรามีอาการหนัก นายแพทย์ผู้หนึ่งกล่าวว่าอาการป่วยของท่านลอร์ดขาดวิตามินจากเนื้อสัตว์ ถ้าได้เสพซุบหางโคจะทำให้เกิดกำลัง ระหว่างนั้นนางพยาบาลและบุตรภรรยาก็ต่างพร้อมใจกันปรุงซุบหางโคขึ้น แล้วนำไปให้ท่านลอร์ดรับประทาน ท่านลอร์ดกลับกล่าวว่าเราถึงวาระที่จะตายก็ให้ตายเถิด อย่าให้ได้ชื่อเป็นผู้เสพเนื้อสัตว์เดียรัจฉานเลย แล้วท่านก็ไม่ยอมทาน เป็นการน่าประหลาดมากซึ่งอาการป่วยของท่านลอร์ดที่เพียบอยู่กลับมีอาการดีขึ้นเป็นลำดับ ด้วยกำลังใจอันแข็งแกร่งพร้อมด้วยขันติ และความสัจจธรรมอันเป็นอานิสงส์ ท่านไม่ตายกลับมีอายุยืนยาวมาอีก ๔ ปี ท่านพึ่งจะตายเมื่ออายุท่านได้ ๙๔ ปี เมื่อไม่นานมานี้

บทที่ ๑๐

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สะอาด

เหตุไรผู้ติดรสเนื้อสัตว์เดียรัจฉานบางคน บางพวกชอบยกตำรับตำรา ในพระพุทธศาสนาคัดค้านผู้เสพอาหารผักด้วยประการต่าง ๆ ว่าทำตนเป็นคนเลี้ยงยากบ้าง ถือลัทธิพระเทวทัตต์บ้าง ว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามบ้าง ซึ่งล้วนแต่เป็นการส่งเสริมเพาะกิเลสอันเลวร้ายให้ลุกลามขึ้นเท่านั้น ความจริงการงดเสพเนื้อสัตว์เสียได้นั้นไม่ใช่สิ่งที่จะทำได้ง่าย ถ้าเขาผู้นั้นไม่มีขันติธรรม และสัจจธรรมแล้วจะปฏิบัติไม่ได้เลย ฉะนั้นผู้เสพเนื้อสัตว์เมื่อเห็นว่าเป็นคุณก็เสพไป ผู้ที่เขาเสียสละละได้ก็เป็นเหตุให้การพรากชีวิตสัตว์ลดลงตามส่วน อันเป็นการเสริมสร้างพรหมวิหารธรรม ให้ชีวิตสัตว์ทั้งหลายยืนยาวได้ตามกาล หาได้มุ่งที่จะดำเนินตามแนวพระเทวทัตต์ดังกล่าว เพราะผู้เสพอาหารมังสวิรัติมิได้ก่อกรรมทำเข็ญ กระทำให้สงฆ์แตกแยกหมู่คณะดังพระเทวทัตต์ มุ่งแต่การแผ่เมตตาจิต

ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายรวมทั้งผู้คัดค้านด้วย ขอแต่อย่าให้ผู้ค้านเข้าในประเภทพระเทวทัตต์เท่านั้น

ท่านที่อ้างว่าพระพุทธองค์เสวยเนื้อสัตว์ ควรจะสงสารแท้ เพราะตัณหาความอยาก ความติดรสเนื้อสัตว์ของตนเท่านั้นยังไม่สาใจ แถมยังดึงให้พระองค์เข้ามาเป็นผู้เสพเนื้อสัตว์เหมือนกับตนเสียด้วย เพื่อให้สมถ้อยคำที่อ้างว่ากินเนื้อสัตว์ที่ผู้ฆ่ามาขายนั้นไม่มีโทษไม่บาปเท่านั้น ผลแห่งวจีกรรมอันนี้จะยิ่งหย่อนกว่าเทวทัตต์เท่าใดหรือไม่นั้น แล้วแต่เจตนากรรมและอนาคตกรรมของท่านเท่านั้น การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มีโยนิโสพิจารณาด้วยปัญญาว่าสิ่งใดควรและไม่ควร เป็นกุศลและอกุศล แล้วยึดถือปฏิบัติแต่ในสิ่งที่ดีงาม ที่เป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่านไม่เบียดเบียนตนและสัตว์อื่น เพียงเท่านี้ก็อยู่เป็นสุขในโลก

สมเด็จพระบรมศาสดา พระองค์ทรงเปี่ยมอยู่ด้วยเมตตาคุณ กรุณาคุณในสรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วไป ตลอดสัตว์เล็ก ๆ ที่แลเห็นได้หรือไม่ได้ที่ใกล้หรือที่ไกล พระองค์ทรง

พระมหากรุณาเมตตาทั่วไป จึงได้บัญญัติห้ามการพรากชีวิตสัตว์ทั้งหลายไว้เป็นปฐมสิกขาบท เพราะชีวิตเป็นสิ่งที่จะยกเอาค่าใด ๆ มาเปรียบไม่ได้ มนุษย์แลสัตว์เป็นที่รักด้วยกันทุกรูปทุกนาม บทบัญญัตินี้เป็นบทที่คุ้มครองบรรดามนุษย์แลสัตว์เดียรัจฉานทั่วไป เพื่อความสุข กาย ใจ ปราศจากอันตรายใด ๆ การกินเนื้อสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายเป็นต้นเหตุของการฆ่าสัตว์โดยตรงดังพรรณามาแล้ว เหตุไรพระองค์จะเสวยเนื้อสัตว์อันมีผู้ฆ่ามาแกงถวายพระองค์เล่า ฯ มิเป็นการทำลายบัญญัติของพระองค์ที่กล่าวมาแล้วไปหรือ ฯ ข้อความที่ใส่ร้ายพระองค์ว่าเสวยเนื้อสัตว์จึงไม่สมด้วยเหตุผลอันใดเลย แต่ไหนแต่ไรมาผู้เขียนไม่เคยคิดและไม่เคยเชื่อเลยว่าพระพุทธเจ้าของเรา ซึ่งพระองค์เป็นต้นบัญญัติการฆ่าสัตว์พระองค์จะได้เสวยเนื้อสัตว์ เพราะการเสวยเนื้อสัตว์เท่ากับเป็นการสั่งให้ฆ่าสัตว์นั้นเอง ฉะนั้นพระพุทธเจ้าอันได้อุบัติแล้วในอดีตก็ดี และในปัจจุบันก็ดี และซึ่งจะมาตรัสในอนาคตก็ดี ไม่มีพระพุทธเจ้าองค์หนึ่งใดที่จะเสวยเนื้อสัตว์เลย เพราะการเสวยเนื้อสัตว์เป็น

ธรรมดำ เป็นธรรมลามก เป็นอธรรม เป็นธรรมอันแปดเปื้อนสกปรก เป็นธรรมของผู้มีกิเลสหนาปัญญาหยาบเป็นธรรมของพวกอสุรกาย พวกยักษ์ พวกทมิฬ พวกละวะ ฯ หาใช่ธรรมของผู้ที่หมดจดไม่ ฉะนั้นพระพุทธศาสนา จึงเป็นศาสนาที่สะอาดหมดจดปราศจากการเบียดเบียนโดยปริยายใด ๆ

บทที่ ๑๑

ความเห็นที่ขัดแย้ง

นักปราชญ์ไทยส่วนมากกล่าวว่าสมเด็จพระบรมศาสดาได้เสวยเนื้อสัตว์ เมื่อครั้งนายจุลฑะอาราธนาถวายบิณฑบาต นายจุลฑะได้แกงสุกระมัททวะถวายกับอาหารอีก ๒ สิ่ง คือขาฑนิยะ โภชนิยา คำว่าสุกระมัททวะ แปลว่าเป็นเนื้อสุกรอ่อน ซึ่งภาษาที่เรียกขานกันในประเทศไทยยังไม่เคยได้ยินตลอดทั้งในปทานุกรมไทยด้วย (เคยมีใช้เรียกกันตามตลาดก็แต่กระดูกหมูอ่อน ซี่โครงอ่อน) ซึ่งนายจุลฑะปรุงขึ้นถวายพระองค์เสวยแล้วก็เข้าสู่พระนิพพาน ตามถ้อยคำที่กล่าวมานี้ เมื่อได้นำเอาเหตุผลต่าง ๆ รวมกันประกอบพิจารณาด้วยวิจารณญาณแล้ว ยังหาสมกับเหตุผลหลายประการกล่าวคือ (๑) ตระกูลนายจุลฑะ เป็นตระกูลที่ไม่เคยเสพเนื้อสัตว์ ยิ่งเป็นมูลด้วยแล้วก็ยิ่งจะเกลียดไกลด้วยความขยะแขยง นอกจากแขกชาวฮินดูที่ไม่เสพเนื้อสัตว์ ยังมีพวกแขก

อีกหลายสิบภาษาซึ่งเกลียดหมูยิ่งกว่าอาจม (๒) เป็นที่รู้กันว่า อาหารเนื้อสัตว์ที่ปรุงขึ้นถวายโดยเฉพาะนั้น เป็นอุทิศมังสะผิดพระวินัยที่พระองค์ทรงบัญญัติ ถ้าเป็นเนื้อสัตว์พระองค์จะทรงรับได้ดังฤา มิเป็นการลบล้างพระวินัยของพระองค์ไปหรือ ? (๓) พระองค์ทรงพระมหากรุณาคุณเมตตาคุณในสรรพสัตว์มิได้จำกัดชั้นวรรณะใหญ่น้อยเท่าใด แม้แต่มดแลเล็นไรก็บัญญัติไว้ด้วยปฐมสิกขาบทปาณา ห้ามมิให้เบียดเบียนพรากชีวิตด้วยกาย วาจา แลใจ พร้อมด้วยไตรทวารพุทธอุทาน ๒๕/๘๖ (สำรวมพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ) แต่พวกเรามาหลงว่าพระองค์เสวยเนื้อสัตว์ นอกจากจะดึงพระองค์ลงมาเสมอกับตนเพื่อปากท้องของตนอันจะได้ยกขึ้นเป็นข้ออ้างว่าไม่มีโทษในการเสพอาหารเนื้อสัตว์ที่มีผู้ฆ่ามาสู่ตลาดเพราะพระองค์ก็ยังทรงเสวยอยู่เหมือนกับตน คนดังนี้ย่อมเป็นมหาภัย เป็นเวรอันใหญ่หลวงทีเดียว เมื่อพระองค์เป็นต้นบัญญัติการเบียดเบียนพระองค์จะกลับเป็นผู้เสวยเนื้อสัตว์อันเป็นการเสริมการเบียดเบียนทำลายสัตว์โดยตรง ดังนี้จะสมด้วยเหตุผลละหรือ ฯ

ผู้เขียนเป็นผู้เสพแต่อาหารผักมาก่อนเข้าอุปสมบท และมีความสนใจอยู่ในเรื่องที่มีผู้กล่าวว่าพระพุทธเจ้าได้เสวยเนื้อสุกรอ่อนนี้เป็นอันมาก จึงได้พยายามสอบถามมหาเปรียญที่สอบได้ดีกรีชั้นสูง ๆ เป็นอันมาก มีบางท่านแปลคำว่า "สุกรมัททวะ" ว่าเป็นภาษาลังกาใช้เรียกชื่อเห็ดชนิดหนึ่ง แต่ผู้ที่เชื่อตำราไม่นำเหตุผลมาประกอบก็ว่าเนื้อหมูอ่อน เมื่อไม่นานมานี้ผู้เขียนได้ไปดูการทำสังคายนาพระไตรปิฎกในประเทศพม่าได้พบท่านสังฆราชปากีสถานและพระภิกษุในลังกาหลายท่าน จึงได้สอบถามถึงเรื่องนี้เพื่อให้แน่ใจยิ่งขึ้นว่าเป็นเนื้อหมูหรือเป็นเห็ดกันแน่ ก็ได้รับคำตอบว่าเป็นการเข้าใจผิดของผู้แปล ความจริงเป็นชื่อเห็ดอ่อนที่หมูชอบกินหาใช่เนื้อสัตว์เดียรัจฉานดังเข้าใจกันไม่

เหตุผลที่กล่าวมานี้เป็นแนวทางที่ชี้ให้เห็นชัดว่า แกงสุกรมัททวะของนายจุลทะนั้นเป็นแกงผักคือเห็ดชนิดหนึ่งเป็นสิ่งที่หมดจดสะอาดมิได้แปดเปื้อนไปด้วยหยาดโลหิต ของสัตว์เดียรัจฉานใดแม้แต่น้อย เห็นชนิดนี้มีในแถบประเทศตะวันตก

เช่นในปารีสและในอินเดีย เมื่อไม่นานมานี้มีชาวฝรั่งเศสได้ใช้หมูเป็นผู้นำไปหาเห็ดชนิดนี้ คือเขาเอาหมูผูกเชือกจูงไล่ให้ออกไปข้างหน้า ตัวของเขาคุมเชือกเดินตามหมูไปพร้อมด้วยเครื่องมือพลั่วหรือเสียม เมื่อหมูเดินไปได้กลิ่นเห็ดหมูก็ใช้จมูกดุนดินเพื่อกินเห็ด แต่เจ้าของหมูไวกว่าก็ผลักหมูให้ห่างไปแล้วใช้เครื่องมือขุดงัดดินขึ้นก็ได้เห็ดชนิดนี้มา เป็นอันว่าเห็ดที่หมูชอบกินนั้นคนก็ชอบด้วย หมูจึงอดกินในเมื่อยังไม่มีอิสระที่จะไปแสวงหาด้วยตัวของมันเอง ฉะนั้นอาหารที่พระองค์เสวยนั้นเป็นเห็ดชนิดนี้แน่นอน แต่ด้วยถึงวาระที่พระองค์จะต้องเข้าสู่พระปรินิพพาน พระองค์ตระหนักอยู่แล้วจึงได้ปลงอายุสังขารแล้วและรับอาราธนานายจุลฑะเป็นปัจฉิมบิณฑบาต ผู้ใดใครอื่นก็หาล่วงรู้เหตุการณ์อันลี้ลับของแกงสุกรมัททวะนี้ได้ไม่ นอกจากพระองค์ผู้เป็นสัพพัญญูตรัสรู้ชอบเองด้วยบารมีญาณถึงเหตุไตรเหตุ คืออดีต อนาคต ปัจจุบัน แกงเห็ดอันเป็นพิษนั้นก็เพราะมีเห็ดเมาชนิดหนึ่งเจือปนอยู่ด้วย ซึ่งนายจุลฑะเองก็ไม่ทราบ ฉะนั้นเมื่อพระองค์จะรับอังคาสนั้น จึงได้บอกกับ

นายจุลฑะว่าแกงสุกระมัททวะนั้นเป็นอาหารเฉพาะพระองค์ไม่สมควรแก่พระภิกษุทั้งหลายที่จะบริโภค ให้นายจุลฑะอังคาสแก่พระองค์ทั้งหมด เมื่อพระองค์ทรงเสวยแล้วกรับสั่งว่าสุกระมัททวะนี้ แม้แต่สัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายทุกชนิดก็ไม่ควรกิน ให้จัดหาที่ ๆ ไม่มีสัตว์ขุดฝังเสีย ดังนั้นเราจะเห็นพระมหากรุณาธิคุณพระเมตตาคุณในสรรพสัตว์เพียงใด เฉพาะพระภิกษุสงฆ์ ๕๐๐ รูป ถ้าพระองค์ไม่รับสั่งแก่นายจุลฑะว่าเป็นอาหารเฉพาะพระองค์แล้ว มีหวังที่พระภิกษุทั้ง ๕๐๐ รูปจะต้องนิพพานตามเสด็จพระองค์ด้วย อย่างไรก็ดีเรื่องสัตว์เดียรัจ-ฉานทั้งหลาย ถ้าพระองค์มิได้กำชับนายจุลฑะให้นำไปฝังเสีย แม้แต่สัตว์กินเข้าไปตาย พระองค์มิได้มีมลทินอันใดเลยเพราะไม่มีเจตนา นอกแนวหนึ่งจะชี้ให้เห็นชัดว่าแม้แต่กรณีเช่นนี้พระองค์ ยังเว้นความเมตตาปราณีในสรรพสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายมิได้เลย ไหนเลยจะเสวยเนื้อสัตว์อันเป็นต้นเหตุให้ส่งเสริมการฆ่าสัตว์โดยตรงได้เล่า

บทที่ ๑๒
ว่าด้วยวัตถุห้าของพระเทวทัต

ตามวินัยบัญญัติเรื่องสังฆาทิเสสสิกขาบทที่ ๑๐ (แห่งมหาวิภังค์วินัยเล่ม ๑ หน้า ๓๙๘) มีว่าเมื่อพระเทวทัตได้ปรึกษาหารือกับภิกษุสงฆ์ที่เป็นพรรคพวกของตนแล้ว ว่าจะเข้าไปทูลขอให้พระบรมศาสดาให้ภิกษุทั้งหลายสมาทานวัตถุห้าตลอดชีวิต ซึ่งเธอและพวกเชื่อแน่ว่าอย่างไรพระองค์ก็ไม่ทรงโปรดอนุญาตเป็นแน่ แล้วเธอและพวกจะได้นำเหตุที่พระองค์ไม่โปรดอนุญาตไปโฆษณาแก่พุทธบริษัทมามกะชน เพื่อลาภสักการะว่า พวกเธอเป็นผู้สมาทานวัตถุห้าได้จะได้เพิ่มความเลื่อมใสแลลาภสักการะยิ่งขึ้น ซึ่งพระบรมศาสดาพระองค์เล็งสัพพัญญูรู้กาลอยู่ก่อนแล้วว่าพระเทวทัตมีเจตนากรรมลามกจะแยกหมู่คณะให้สงฆ์แยกกันเป็นเหล่าเป็นพวก ความจริงในบัญญัติของพระองค์มีอยู่พร้อมมูลแล้ว แต่พระเทวทัตไม่พิจารณาให้รอบครอบเอาว่าวัตถุ ๕ ที่ตนขอนั้นมีอยู่พร้อมมูลแล้วซึ่งเป็นการเฉพาะตนของผู้สมัครที่จะกระทำความเพียงพึงปฏิบัติ เช่น

ในเรื่องอรัญญิกะธุดงค์ (การอยู่ในป่า) บิณฑปาทิกะธุดงค์ (ถือการบิณฑบาตเป็นวัติ) บังสกุลลิกะธุดงค์ (ถือผ้านุ่งห่มที่เก็บได้จากที่ต่าง ๆ เช่นท่าเรือป่าช้ากองหยากเยื่อ) รุกขมูลิกะธุดงค์ (ถืออยู่โคนต้นไม้) เหล่านี้และขออย่าให้ฉันเนื้อแลปลาตลอดชีวิตอันเป็นการบังคับ ถ้าภิกษุใดสมาทานวัตถุห้าประการนี้ไม่ได้ให้ปรับเป็นอาบัติ

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสตอบพระเทวทัตเป็นสายกลางว่า พระภิกษุใด ๆ ปรารถนาก็จงสมาทานอรัญญิกะธุดงค์ บิณฑิกะธุดงค์ บังสกุลลิกะธุดงค์ รุกขมูลิกะธุดงค์ถ้าไม่ปรารถนาก็ไม่ต้องสมาทาน แต่เราอนุญาตรุกขมูลเสนาสนะเพียง ๘ เดือน กับมัจฉะมังสะอันบริสุทธิ์ ส่วนสามไม่เห็นไม่ได้ยิน ไม่รังเกียจ ฯ

ความที่พระบรมศาสดาตรัสตอบพระเทวทัตมีนัยสำคัญเพียงเท่านี้ จึงควรพิจารณาคำตอบอนุญาตหรือไม่อนุญาตนั้นให้เป็นหน้าที่ของผู้ศึกษาพระธรรมวินัย พระองค์ทรงตอบเป็นสายกลาง ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมจะพิจารณาด้วยญาณปัญญาอันเป็นสัมมาทิษฐิไม่เข้ากับตน ไม่เห็นแก่ตน ไม่เบียดเบียนตนและสัตว์อื่น เพราะเป็นคำตอบที่ชอบด้วยเหตุผลของผู้ปฏิบัติ

ธรรม จึงควรพิจารณาถ้อยคำที่รับสั่งเฉพาะเรื่องเนื้อสัตว์ว่า ๑ ไม่เห็น หมายความถึงว่าเราเห็นเขาฆ่าหรือไม่ ๒ ไม่ได้ยิน เราได้ยินข่าวการฆ่าหรือไม่ ๓ เรารังเกียจหรือไม่ เมื่อเรารู้อยู่เต็มใจว่า สัตว์ทั้งหลายที่ถูกส่งมาสู่ตลาดจำหน่ายเป็นอาหารนั้นล้วนแล้วแต่มีผู้พรากชีวิตมาทั้งสิ้น หาได้เป็นสัตว์ที่ยอมสละชีวิตหรือตายเองเลยแม้แต่ตัวเดียว ดังนั้นวัตถุห้าของเทวทัตต์จึงไม่ใช่ข้อสำคัญ เพราะมีบัญญัติไว้พร้อมมูลแล้ว ข้อสำคัญก็คือ พระเทวทัตต์ก่อกรรมทำเข็ญเรื่องแยกหมู่แยกคณะเพื่อตั้งตนเป็นเอกเทศจากพระบรมศาสดาต่างหาก คำอนุญาตให้พระภิกษุอยู่รุกขมูล ๘ เดือน ก็เพื่อเมื่อถึงฤดูฝนแล้วให้เข้าในร่ม (จำพรรษา)

ท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อได้พิจารณาด้วยปัญญาตัดความเห็นแก่ตนได้แล้ว เราจะสาบานได้หรือว่าเราไม่ได้ยินข่าวการฆ่าสัตว์ที่มาสู่ตลาด ใช่แต่เท่านั้นอารามที่ใกล้ ๆ แก่สุสานของสัตว์ที่ถูกฆ่าทุกคืนจะได้ยินเสียงสัตว์ร่ำร้องโหยหวลโอดครวญขอชีวิตด้วยเสียงอันสงสารยิ่ง แต่ครั้นสาย ๆ หน่อยเจ้าเนื้อหมู ที่ร้องนั้นก็เข้ามาอยู่ในชามใส่ถาดมาประเคนพระ

ดังนี้ควรจะบริโภคขบฉันได้ลงคอหรือ แม้แต่เป็นสำนักของสามัญชนที่ได้ประสบเหตุบางคนก็กลืนไม่ลงแล้ว ยิ่งเป็นพระภิกษุผู้มีศีล ๒๒๗ ด้วยแล้วไหนจะบริโภคขบฉันได้ลงคอ ถ้าไม่ฝืนและเห็นแต่ความอยากแล้ว คงไม่มีภิกษุใดฉันได้เป็นแน่ ฉะนั้น อาหารที่จะบริสุทธิ์โดยส่วน ๓ จึงหาได้ยากหรือหาไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น พระคุณเจ้าทั้งหลายจึงควรงดบริโภคอาหารอันเป็นเนื้อสัตว์เดียรัจฉานเสียให้สิ้นเชิงด้วยขันติธรรมและสัจจธรรม เพื่อยังชีวิตสัตว์เดียรัจฉานส่วนใหญ่ให้ยืนยงคงชีพอยู่ด้วยพรหมวิหารธรรม แล้วแผ่ไมตรีจิตไปยังหมู่สัตว์ว่า "สุขิโนวา เขมิโน โหนฺตุ สพฺเพสตฺตาภวนฺตุ สขิตฺตฺตา" ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม มีตนถึงซึ่งความสุขเถิด (เมตตาสูตร ๒๕/๓๕๓)

บทที่ ๑๓

ว่าด้วยอานิสงส์

ความไม่เบียดเบียนสัตว์เป็นธรรมอันยอดเยี่ยม เป็นผู้มีพรหมวิหารธรรม ซึ่งมีอานิสงส์ ๑๑ ประการ ตามนัยแห่งสังคสูตรคาถา มีว่า "**สุขํสุปฏิ**" (ย่อมหลับเป็นสุข ๑) "**นปาปกํ สุปิณํ ปสฺสติ**" (ย่อมไม่ฝันร้าย ๑) "**มนุษย์สานํปิ โยโหติ**" (ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ ๑) "**อมนุษย์สานํปิ โยโหติ**" (ย่อมเป็นที่รักของอมนุษย์ ๑) "**เทวตารกฺขนฺติ**" (ย่อมเป็นที่รักของเทพยดา ๑) "**นาสฺสอคฺคิ วา วิสํวา สตฺถํวากมติ**" (ไฟก็ตาม พิษต่าง ๆ ก็ตาม สาตราก็ตาม ย่อมไม่ล่วงถึงผู้นั้น ๑) "**ตุวตํ จิตฺตํ สมาธิยติ**" (จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว ๑) "**มุขฺขวนฺโณ-วิปฺปสีทติ**" (ผิวหน้าย่อมผ่องใส ๑) "**อสมฺมุฬฺโห การํกโรติ**" (ย่อมไม่หลงทำกิริยาตาย ๑) "**อุตฺตริ อปฺปฏิ–วิชฌนฺโต พรหมโลกุปฺปโกโหติ**" (เมื่อยังไม่ได้ตรัสรู้ธรรมวิเศษยิ่งขึ้นไปก็ย่อมต้องเข้าถึงพรหมโลก ๑)

อานิสงส์ที่ได้พรรณนามานี้มีผลจริงแก่ผู้ปฏิบัติจริงเป็นที่พึ่งจริงเมื่อปฏิบัติจริง ฉะนั้นพวกเราเหล่าศาสนิกชนผู้ปฏิบัติธรรมด้วยเหตุผล จงพยายามตัดรสจากเนื้อสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายเสีย ตั้งต้นปฏิบัติเสพแต่อาหารพืชผลกันเถอะจะเป็นบุญเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกาย และเพิ่มผลความสุขส่วนตัวแลมวลสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย

บทที่ ๑๔

พระสงฆ์กับพุทธศาสนา

พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเป็นหลักของพระพุทธศาสนาอันจำเป็นสำหรับปฏิบัติตน ให้เป็นตัวอย่างพร้อมด้วยกัลยาธรรม และอบรมสั่งสอนพุทธมามกะชนทั้งหลาย ให้ทราบซึ้งถึงคุณอันเป็นธรรมและโทษอันเป็นส่วนธรรม ด้วยสัจจธรรมและขันติธรรมมิได้หวาดไหวต่อกิเลสฝ่ายต่ำ แม้แต่คำสอนนั้นจะเป็นการฝืนโลกนิยม ก็มิกลัวว่าจะอดอาหารบิณฑบาตรหรือแกงอันโอชะจึงจะได้ชื่อว่าเป็นบุตรพระตถาคตด้วยมีขันติธรรมเป็นสมบัติ

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๒ ประมาณได้ ๑๐ ปีเศษมาแล้วผู้เขียนได้เดินทางไปเผยแพร่มังสวิรัติที่จังหวัดเชียงใหม่ นอกจากในตัวจังหวัดแล้วยังได้ไปในเขตอำเภอ แม่ริม แม่แตง เชียงดาว ฝาง โดยขอลิขิตเดินทางจากเจ้าคณะจังหวัดติดไปด้วยระหว่างเดินทางได้แต่งบทความอาหารมังสวิรัติไปด้วย

เมื่อกลับมาจากอำเภอฝางก็พอดีจบ ได้รับความอุปการะจาก บรรดาพุทธมามกะชนทั้งหลาย และคุณชื่น สิโรรส เจ้าของ โรงพิมพ์พุทธนิคมเชียงใหม่ด้วย ตกลงพิมพ์หนังสือเป็นจำนวน พันเล่ม เล่มละ ๑ บาท เป็นมูลค่าพิมพ์ ๑,๐๐๐ บาท คงได้ เงินค่าพิมพ์ ๗๑๒.๖๕ บาท ขาดอีก ๒๘๗.๓๕ บาท ซึ่งเงิน จำนวนที่ขาดตกลงเป็นของ คุณชื่น สิโรรส เจ้าของโรงพิมพ์ พุทธนิคมเป็นผู้รับออกทั้งหมด ก่อนหน้าผู้เขียนจะขึ้นไปเผยแพร่ มังสวิรัติในจังหวัดนี้ ได้มีผู้ถือมังสวิรัติหลายท่านตลอดจนพระ- ภิกษุ บางวัดถือมังสวิรัติทั้งวัด เช่นวัดแม่เต๋าดินพระภิกษุ ในวัดนี้ไม่เสพเนื้อสัตว์ตลอดทั้งวัด นับว่าเป็นวัดตัวอย่างซึ่ง เอาชนะชาวบ้านได้ ชาวบ้านจะทำบุญให้ทานก็ใช้แต่ผักและ น้ำมันถั่ว งา เต้าเจี้ยว ไม่เกี่ยวกับความแปดเปื้อนของเลือด เนื้อสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย และยังมีพระภิกษุ ติสฺสโณ (ตัน) ได้ไปพักอยู่ที่วัดแม่โจ้ เป็นผู้ฉันอาหารผัก เจ้าอาวาสที่วัดนั้น เรียกตัวไปแนะนำว่าผิดวินัยเป็นผู้เลี้ยงยาก พระพุทธเจ้าห้าม แต่มังสะสิบอย่างและอุทิศมังสะเท่านั้น เนื้อสัตว์ที่ผู้ฆ่ามาเรา

ไม่รู้ฉันได้ พระภิกษุติสฺสโณ ก็ยังคงไม่เลิกฉันผักครั้นหนังสือมังสวิรัติ ของผู้เขียนพิมพ์เสร็จได้แจกไปตามบรรดาสมาชิกที่ตั้งความวิรัติไม่เสพอาหารเนื้อสัตว์ซึ่งมีรวมราว ๔๐ คน เศษ และได้แจกไปตามอารามต่าง ๆ แต่พอเจ้าอาวาสวัดแม่โจ้ได้รับหนังสือมังสวิรัติที่ผู้เขียนส่งไปถวาย ต่อมาภายหลังได้ทราบว่าวัดแม่โจ้ก็ได้เลิกเสพอาหารเนื้อสัตว์ทั้งวัด ผู้เขียนมีความปีติยินดีในกุศลกรรมอันนี้เป็นอย่างมาก จึงขออนุโมทนาให้ผู้ถือวิรัติ และบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทั้งสิบทิศจงมีความสุขความเจริญปราศจากภัยอันตรายใด ๆ ทั้งหมดสิ้นเถิด การไปเผยแพร่มังสวิรัติคราวนี้ ได้รับความอุปการะยวดยานที่เดินทางจากเจ้าของรถยนต์ในจังหวัดไปมามิได้เสียค่าโดยสาร และไปเผยแพร่ที่อำเภอแม่เสลียง จังหวัดแม่ฮ่องสอนก็ได้รับความอุปการะจากผู้อำนวยการบินจังหวัดเชียงใหม่ให้อาศัยเครื่องบินไปเผยแพร่ พร้อมด้วย นายชัยสาร พราหมณ์ผู้ถือมังสวิรัติซึ่งคุณชื่น สิโรรส เป็นผู้อุปการะจัดให้ติดตามไป ในท้องที่ อำเภอนี้ได้มีผู้สมาทานไม่เสพเนื้อสัตว์ ๔ คน ได้แสดงธรรมเผยแพร่ตามอารามต่าง ๆ มีผู้นำปัจจัยมาทำบุญผู้เขียนได้

ถวายคืนตามอารามนั้น ๆ แต่เจ้าอาวาสทุกแห่งไม่ยอมรับเหมือนทาง อำเภอฝาง เชียงดาว แม่แตง แม่ริม นายชัยสาร ไวยาวัจกรจึงเป็นผู้นำมาสมทบทุนสร้างโรงพยาบาลสงฆ์ขึ้นที่เชียงใหม่ ทั้งนี้จึงขออนุโมทนาทานการบริจาคและการวิรัติไว้ในที่นี้อีกครั้งหนึ่ง

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๓ ได้ไปเผยแพร่มังสวิรัติที่จังหวัดนครศรีธรรมราชในงานเทศกาลนมัสการพระบรมธาตุ เทศกาลนมัสการพระบรมธาตุนี้เป็นการมโหฬารใหญ่โต เพราะพุทธ-มามกะชนในที่ต่าง ๆ แทบทุกจังหวัดได้พากันไปนมัสการพระบรมธาตุอันศักดิ์สิทธิ์จำนวนตั้งหมื่น เป็นธรรมดาอยู่เองเมื่อประชาชนเหล่านี้พากันไปรวมกลุ่มในที่แห่งหนึ่งอย่างล้นหลาม ก็เป็นโอกาสให้พวกแม่ค้าพ่อค้าเนื้อสัตว์พรากชีวิตสัตว์มากขึ้น

ผู้เขียนจึงร่างข้อความที่จะเผยแพร่ขึ้นแล้ว นำไปเสนอผู้ว่าราชการจังหวัด ในจังหวัดนั้นตรวจว่าจะลงพิมพ์เป็นใบปลิวเผยแพร่จะขัดข้องหรือไม่ประการใด เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว ผู้เขียนจึงขอความช่วยเหลือจาก นายสังเวช ขำพานนท์

พนักงานแผนกศึกษาเป็นผู้จัดการบอกบุญค่าพิมพ์ ซึ่งส่วนมากเป็นชาวตลาดท่าวัง และตำบลในเมือง ตำบลคลังรวม ๑๕ ราย เป็นเงิน ๑๔๒ บาท ชำระค่าพิมพ์ใบปลิวเสียพันละ ๕๐ บาท รวม ๒ พัน เป็นเงิน ๑๐๐ บาท หักจ่ายค่ารถสามล้อและค่าไปรษณียภัณฑ์เสียคงเหลือเงิน ๑๗.๘๐ บาท เงินจำนวนนี้ นายสังเวช ขำพานนท์ ไวยาวัจกรได้นำมอบไว้แก่เจ้าหน้าที่รักษาพระบรมธาตุ เพื่อไว้ต้อนรับอาคันตุกะซึ่งจะไปมานมัสการพระบรมธาตุที่ขาดแคลนต่อไป (ปรากฏตามใบรับเงินลงวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๙๓ นั้นแล้ว)

ในการนี้ผู้เขียนได้มีลิขิตส่งรายนามผู้บริจาคพร้อมกับใบแจ้งความชักชวนให้พุทธบริษัทที่ไปนมัสการพระบรมธาตุร่วมมือกันเสพอาหารผักชั่วคราว เพราะผู้ที่เสียสละพากันมาเพื่อบุญเป็นจำนวนหมื่น ซึ่งสรรพสัตว์เดียรัจฉานก็จะต้องตายลงเป็นจำนวนเพิ่มขึ้นตามส่วน อันน่าจะเมตตากรุณาในสรรพ-สัตว์ซึ่งไม่รู้เหตุการณ์จะมาพลอยตายลงด้วยพวกที่หวังบุญเช่นนั้นมายังนายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย เพื่อขอให้ติดต่อ

โฆษณารายนามผู้บริจาค กับโฆษณาคำชักชวนให้เสพอาหารผักนั้นด้วย

ปรากฏตามลิขิตฉบับที่ ๑/๒๔๙๓ ลงวันที่ ๒๔ มกราคม ๒๔๙๓ และฉบับที่ ๒ ลงวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๔๙๓ ซึ่งทางพุทธสมาคม ก็ได้ติดต่อโฆษณาทางวิทยุกระจายเสียงให้เป็นที่เรียบร้อย ผลของการกระทำนี้ปรากฏว่าคนส่วนมากแม้จะมิได้เสพอาหารผักทั้งหมดก็ดี เขาเหล่านั้นใช้อาหารเนื้อสัตว์แห้ง (เนื้อแห้ง ปลาแห้ง ปลาเค็ม) เป็นส่วนมากซึ่งยังผลให้สรรพสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย พ้นจากการประหารเป็นอันมาก ต่อไปนี้เป็นข้อความในใบปลิว

ผลแห่งการที่พวกเราบำเพ็ญกุศล

ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย การบำเพ็ญกุศลตามหลักพระพุทธศาสนา ย่อมประกอบไปด้วยพรหมวิหารธรรม ไม่เบียดเบียนตนแลสัตว์อื่น และไม่เป็นไปเพื่อเพิ่มพูลกิเลสตัณหา ประกอบด้วยเจตนาสัมปทาแลวัตถุสัมปทา คือไม่ลักฉ้อล่อลวงทรัพย์เขาทำบุญ ๑ ไม่พรากชีวิตสัตว์มาประกอบทาน

การกุศล ๑ ทั้ง ๒ ประเภทนี้ พร้อมด้วยเจตนาสัมมาจึงจะได้อานิสงส์อันไพศาล เป็นทานอันบริสุทธิ์บริบูรณ์

อนึ่งการบำเพ็ญกุศล ซึ่งพวกเราเหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้พร้อมใจพากันมา กระทำบูชานมัสการพระบรมธาตุและรอยพระพุทธบาท พระแท่น พระปฏิมากรที่ศักดิ์สิทธิ์ในจังหวัดต่าง ๆ ก็ดี และการไปมาของเรานี้เป็นข่าวที่แพร่ไปในจำพวกพ่อค้าแม่ค้าเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่นโค กระบือ แพะแกะ สุกร เป็ด ไก่ ปลา ฯ นา ๆ พันธ์คอยหาโอกาสที่จะพรากชีวิตสัตว์เหล่านั้นจำหน่าย เพิ่มจำนวนให้มากขึ้นเท่าที่จะมากได้ให้พอจำหน่ายแก่ชาวเรา ที่เพิ่มจำนวนมานั้นทุกหนทุกแห่งทุกจังหวัด ฉะนั้นการบำเพ็ญกุศลของชาวเราจึงไม่เป็นไปเพื่อบุญกุศลเต็มเม็ดเต็มหน่วย เพราะสัตว์เดียรัจฉานอันไร้เดียงสาต้องมาถูกประหารเกินจำนวนนั้น เหตุที่ชาวเราไปมากันมากนั้นบ่าเป็นต้นเหตุต้องทำให้สัตว์ทั้งหลายเสียชีวิตเพิ่มขึ้นโดยตรงทั้งนี้เราจึงควรตัดต้นเหตุเสีย กล่าวคือพวกเราพากันมาเสียสละงดการเสพเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เสีย (กินเจ) เฉพาะกำหนดเวลาที่

เรามาประกอบการกุศล อย่างน้อยสัก ๑ วัน อย่างมากสัก ๓ วัน และวันเหล่านี้คือวัน มาฆะบูชา วิศาขบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา และวันปีใหม่เป็นต้นหรือว่าผู้ใดมีเจตนาศรัทธาจะวิรัติเกินกว่ากำหนดได้ก็ยิ่งดี อันจะเป็นความสุขแลเป็นมงคลแก่ตนโดยเฉพาะ ผลบุญกุศลอันปฏิบัตินี้ประดุจฝั่งไว้ในที่ซึ่งปราศจากภัยใด ๆ คือไฟไม่สามารถไหม้ น้ำก็ไม่สามารถพัดไปได้ โจรก็ไม่สามารถปล้นเอาไปได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ประจำตัวเราโดยแท้จริง ส่วนผลแห่งการตั้งวิรัติงดจากการเสพเนื้อสัตว์นั้นย่อมเข้าถึงอานิสงส์พรหมวิหารธรรม เป็นไปเพื่อความหมดจดบริสุทธิ์ศีล ไม่แปดเปื้อนไปด้วยหยาดโลหิตของสัตว์ด้วยเจตนากรรมของเราจึงนับว่าสมกับความตั้งใจที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า พยายามมากระทำการบำเพ็ญกุศลด้วยเจตจำนงค์อันแท้จริง

การนมัสการพระบรมธาตุ จังหวัดนครศรีธรรมราชคราวนี้ก็เช่นเดียวกัน จึงขอวิงวอนพวกเราเหล่าศาสนิกชนพุทธบริษัทอันเป็นพ่อค้าแม่ค้าทั้งหลาย จงมาร่วมใจช่วยกัน

ส่งเสริมสินค้าอันเป็นพืชคามภูตคาม ผลไม้ และเผือกมัน ถั่วงา เครื่องเค็ม และน้ำมันผลไม้ เช่นน้ำมันถั่ว งา มะพร้าวเหล่านี้ ไว้ต้อนรับผู้ที่จะมาบำเพ็ญกุศลด้วยความบริสุทธิ์ ก็จะเป็นผลอานิสงส์ติดต่อกันไปในสัมปรายภพทั้ง ๒ ฝ่าย และทางโลกก็จะเป็นประวัติกาลในพระพุทธศาสนาของประเทศไทย ซึ่งได้มีการสำรวมในบรรดาสัตว์เดียรัจฉานอย่างเคร่งครัดอีกประการหนึ่ง จากนี้ก็กระทำให้สินค้าแผนกพืชคามภูตคามพ้นฟูตื่นตัวขึ้น ซึ่งตรงต่อรัฐศาสโนบายในการผลิตสวนครัว และจะเป็นผลเนื่องไปถึงการลดค่าครองชีพไปในตัวด้วย

อาศัยเหตุทั้งมวลนี้ ขอให้เทพเจ้าทั้งหลายจงเป็นทิพย์พยาน ในการที่พวกเราเหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้ตั้งวิรัติไม่เสพเนื้อสัตว์ในงานมงคลสมัยคราวนี้ และจงเป็นผลให้พวกข้าพเจ้าได้พ้นทุกข์ สำเร็จมรรคผลนิพพานในปัจจุบันและอนาคตกาล เทอญ

จนฺทิมา ภิกฺขุ (ปัญญา)

วัดเทพนิมิตร ธนบุรี

ที่พักชั่วคราววัดเท้าโคตร์ จ.ว. นครราชสีมา

วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๔๙๓

เมื่อเสร็จจากการเผยแผ่ที่จังหวัดนี้แล้ว ผู้เขียนได้นำหน่อพระมหาโพธิลังกาจากวัดบรมธาตุนครศรีธรรมราช ไปประดิษฐานปลูกไว้ที่วัดคูหาภิมุข (วัดหน้าถ้ำ) จังหวัดยะลา การประดิษฐานพระมหาโพธิ์นี้ย่อมถือเป็นประวัติกาล ฉะนั้นในกาลนี้ผู้เขียนจึงไปหาท่านข้าหลวงภาคที่จังหวัดสงขลา ท่านข้าหลวงภาคให้ความร่วมมือ คือมีหนังสือถึงข้าหลวงประจำจังหวัดยะลาให้ช่วยจัดการ ข้าหลวงประจำจังหวัดติดราชการได้ให้ศึกษาธิการจังหวัดไปช่วยจัดการ โดยอาราธนา พระ-ปัญญาวุธวรคุณเจ้าคณะจังหวัดยะลาเป็นประธานดังปรากฏตามลิขิตของผู้เขียนถึงผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา ตามสำเนาดังต่อไปนี้

เขียนที่พักวัดพุทธภูมิ

๑๑ มีนาคม ๒๔๙๓

เจริญพร ท่านข้าหลวงประจำจังหวัดยะลา

เนื่องจากการประดิษฐานปลูกต้นพระศรีมหาโพธิ์ ที่วัดคูหาภิมุข (วัดหน้าถ้ำ) จังหวัดยะลา ตามที่ท่านบัญชาให้เจ้าหน้าที่ศึกษาธิการจังหวัด ไปจัดการช่วยเหลืออาตมานั้น

เมื่อวันที่ ๑๐ เดือนนี้ เวลา ๑๐.๒๕ น. อาตมาได้พร้อมด้วยคณะเจ้าหน้าที่และทายาททายิกา ได้ทำประดิษฐานปลูกต้นพระศรีมหาโพธิ์เป็นการสำเร็จเรียบร้อยไปแล้ว โดยได้อาราธนาพระภิกษุสงฆ์ ๙ รูป เจริญพระพุทธมนต์ มีเจ้าคุณปัญญาวุธวรคุณ เจ้าคณะจังหวัดยะลาเป็นประธานพร้อมด้วยพระครูพุทธไสยารักษ์ สาธารณูปการ จังหวัดยะลา และพระครูไพโรจน์ศาสนกิจ วัดราษฎร์สโมสร เจ้าคณะอำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาสพระครูสุวรรณไพบูลย์ วัดตะเคียนทอง เจ้าคณะอำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี เจ้าอธิการหมวก วัดสุวรรณากร เจ้าคณะอำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี เจ้า–อธิการสอน วัดปิยาราม เจ้าคณะตำบลปิยามุมัง จังหวัดปัตตานี เจ้าอธิการแดง วัดกะพ้อวัน จังหวัดปัตตานี พระมหาอุดม วัดวิเศษการ จังหวัดธนบุรี พระรินวัดคูหาภิมุข รวม ๙ รูป เจริญพระพุทธมนต์แล้ว จึงได้อัญเชิญต้นพระมหาโพธิ์ประดิษฐานปลูกไว้ข้างบรรพต ตรงข้ามทางขึ้นบันไดถ้ำซีกทางซ้ายมือ ตามที่ท่านได้มีความเห็นไว้แต่เดิมแล้วนั้น ใน

การนี้มีราษฎรประมาณ ๒๐๐ คนเศษ เข้าร่วมพิธี และมีผู้ร่วมอนุโมทนาปัจจัยช่วยเหลือถวายพระสงฆ์ที่เจริญพระพุทธมนต์ มีจำนวน ๒๗ ราย เป็นปัจจัย ๘๙ บาท ได้รวบรวมถวายแทนปัจจัย ๔ แด่พระที่สวดมนต์องค์ละ ๑๐ บาท ๙ องค์ เป็นปัจจัย ๙๐ บาท ดังได้เสนอรายนามมาพร้อมกับหนังสือนี้แล้ว

ทั้งนี้เพื่อเป็นมหามงคลแด่จังหวัดยะลา และผู้มีศรัทธาบริจาคทั้งหลายสืบไป ขอท่านได้โปรดแจ้งไปยังกรมโฆษณาการ ประกาศรายนามผู้บริจาคทรัพย์อนุโมทนาร่วมส่วนกุศลนี้ด้วยจะเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่

เจริญพร

(พระภิกษุปัญญารักษ์จนฺทิมา)

เรื่องการประดิษฐานพระศรีมหาโพธิ์นี้เป็นความคิดของผู้เขียนเนื่องจากจะไปนมัสการพระพุทธไสยาสน์ ที่วัดคูหาภิมุข เพราะได้มีผู้กล่าวกันว่าใหญ่โตสวยงาม ทั้งเป็นพระประจำวันของผู้เขียนด้วย แต่การจะไปนมัสการเฉย ๆ นั้นก็ไม่สู้จะได้ประโยชน์อะไรมากมายนัก จึงคิดที่จะหาหน่อหรือกิ่งมหาโพธิ์

ลังกาจากวัดบรมธาตุจังหวัดนครศรีธรรมราช ไปประดิษฐาน ดังกล่าวแล้ว และได้พักแรมจำวัดในถ้ำนี้ ๑ คืน

ประวัติพระพุทธไสยาสน์ในถ้ำจังหวัดยะลา สร้างเมื่อราว พ.ศ. ๑๓๐๐—๑๔๐๐ มีขนาดวัดจากพระเกตุสุดถึงพระบาทยาว ๘๑ ฟุต ๑ นิ้ว วัดจากพระบาทถึงรัดประคดยาว ๑๔ ฟุต วัดจากรัดประคดถึงพระศอ ๒๗ ฟุต วัดจากพระศอถึงริมพระนลาฏ ๑๒ ฟุต วัดจากริมพระนลาฏถึงรัศมี ๑๑ ฟุต ๑ นิ้ว วัดจากพระกรรณเบื้องซ้ายถึงพระกรรณเบื้องขวา ๑๑ ฟุต ๑ นิ้ว พระบาทซ้อนกันสูง ๑๐ ฟุตวัดโดยรอบพระองค์ยาว ๕ ฟุต ในตำนานกล่าวไว้แต่เดิมเป็นพระพุทธรูปแบบมหายาน สร้างครั้งศรีวิชัยและได้ถูกเปลี่ยนเป็นพระพุทธไสยาสน์อย่างงดงาม ในเวลานี้ก็ยังมีสิ่งที่บอกได้อยู่ว่าไม่ใช่รูปเดิม ๆ มีพังพานพระยานาคยังปรกอยู่ตรงพระเศียร ซึ่งผู้ซ่อมยังทิ้งลายไว้ให้สังเกตได้อยู่ ผู้ต้องการทราบประวัติควรจะหาประวัติวัดหน้าถ้ำจังหวัดยะลาดูพร้อมกับการสร้างผังเมืองในแถบนี้ด้วย

เมื่อผู้เขียนได้บำเพ็ญกุศลประดิษฐานพระศรีมหาโพธิ์เสร็จแล้ว รุ่งขึ้นวันอาทิตย์ที่๑๒ มีนาคม ๒๔๙๓ เวลา ๑๔.๕๐ น.

จากวัดพุทธภูมิจังหวัดยะลามาขึ้นรถไฟไปสุไหงโกลก พักที่วัดชลเฉลิมเขตร ๒ คืน การมาที่นี่ก็เพื่อการศึกษาภูมิประเทศแลดูการศาสนาในแถบนี้ เขตสุไหงโกลกนี้สุดเขตไทยติดต่อกับมลายูมีชนไทยมุสลิมมากกว่าคนไทย วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๔๙๓ เวลาของ ๔.๐๐ น. จากสถานีสุไหงโกลกมาพักที่วัดลอยประดิษฐ์สถานีโต๊ะเด็ง เวลาเช้านายทนงเจ้าของโรงเลื่อยตำบลโต๊ะเด็งถวายอาหารบิณฑบาต และถวายปัจจัย ๒๐ บาท มอบแก่กับปิยการกเป็นค่ารถไฟที่ ๑๕ เวลา ๘.๕๐ น. จากสถานีโต๊ะเด็งมาสถานีตันหยงมัส แล้วโดยสารรถยนต์ไปยังจังหวัดนราธิวาสพักที่วัดบางนรา ที่ ๑๗ เวลา ๑๓.๕๐ น. โดยสารรถยนต์ประจำทางกลับจากจังหวัดนราธิวาสมาพักที่วัดสังฆสิทธารามสถานีตันหยงมัส วันรุ่งขึ้นจึงโดยสารรถไฟมาหาดใหญ่และต่อรถไปสงขลา (วันนั้นที่ ๑๘ มีนาคม ๒๔๙๓ เวลา ๗.๕๐ น. เกิดเพลิงไหม้ตลาดหาดใหญ่) ได้รอต่อรถอยู่จนถึง ๑๘.๐๐ น. รถออกจากหาดใหญ่ถึงสงขลาเวลา ๑๙.๐๐ น. ระหว่างนี้ผู้เขียนสุขภาพไม่ดี ได้ล้มลงกระดูกก้นกบช้ำเดินไม่ได้พักรักษาตัวอยู่ที่

วัดเพชรมงคล (โคกขี้หนอน) จนถึงวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๔๙๓ รุ่งขึ้นที่ ๑๗ จึงได้โดยสารรถไฟกลับวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๔๙๓ เวลา ๒๓.๐๐ น. รถไฟถึงประจวบฯ ได้พักในสถานีประจวบฯ ที่ ๑๙ เวลา ๑๒.๐๐ น. รุ่งขึ้นเวลา ๑๒.๐๐ น. โดยสารรถไฟมาลงที่สถานีสามร้อยยอด ประสงค์จะไปเยี่ยมพวกอุบาสกอุบาสิกาชาวจีน ซึ่งถือมังสวิรัติอยู่ที่เชิงเขาสามร้อยยอด จึงได้พักที่วัดใหม่สามร้อยยอด ๑ คืน รุ่งขึ้นจึงให้เด็กพาไปส่งที่ศาลาธรรมของพวกบำเพ็ญศีลถือมังสวิรัติถึงศาลาธรรมของชนพวกนี้ เวลา ๑๖.๐๐ น. ได้รับความรับรองเป็นอย่างดีศาลาธรรมนี้ ตามภาษาของเขาเรียกว่าโรงเจ ๆ นี้ก่อเป็นตึกใหญ่โตกว้าง ๕ วา ยาว ๖ วา มีห้องทำเป็นห้อง ๆ ทางซ้ายเป็นที่พักของอุบาสิกา ทางขวาเป็นที่พักของอุบาสก บำเพ็ญพรหมจรรย์กิจ ตรงกลางลึกเข้าไปตั้งที่บูชาก่อเป็นแท่นไว้พระพุทธรูปแบบจีนแลไทย บริเวรข้างนอกรอบ ๆ โรงเจเชิงเขาสามร้อยยอดเป็นสวนมะพร้าว ขนุน มะม่วง และสร้างสวนผักนา ๆ ชนิด มีผักกาด คาน้า หอม กระเทียม แล้วบรรทุกเกวียนไปขายที่

ตลาดสถานีรถไฟสามร้อยยอด มีผู้ปฏิบัติประมาณ ๒๐ คนเศษ นอกจากทำสวนครัวส่งเป็นสินค้าแล้วเขายังดองหน่อไม้ ชนิดหน่อไม้ตะพดอัดใส่ไหไว้ทาน แลขายอีกเป็นอันมาก ผู้ติดเนื้อสัตว์ส่วนมากกล่าวว่าการเสพอาหารผักร่างกายอ่อนแอไม่แข็งแรงจึงไม่เป็นความจริงจำพวกคนถือศีลเหล่านี้เสพแต่ผัก ยังสามารถขุดดินทำสวนนับเป็นร้อย ๆ ไร่ จนเป็นสินค้าแลเลี้ยงตัวเองได้ไม่เดือดร้อนมีกำไรปีละหลายพันบาทเสียด้วย มีโค ๓ ตัวใหญ่ ๆ โคของเขาใช้เข็ญผักไปส่งตลาด เขาเลี้ยงอย่างดีให้นอนในมุ้งใหญ่มีโรงให้อยู่ ผู้จัดการบอกว่าจะซื้อรถยนต์บรรทุกแทนโค การใช้โคมากก็สงสาร และจะเลี้ยงไว้จนตายไม่ใช้การและไม่ขายผู้เขียนได้เห็นการปฏิบัติของเขาและความกรุณาเมตตาในสัตว์ของเขาดังนั้นก็ปลาบปลื้ม คิดว่ามนุษย์มีการปฏิบัติเช่นนี้ทุก ๆ คนก็จะเกิดความสุขปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันแลกัน การถือมังสวิรัติของชนชาวจีนที่กล่าวนี้มี ๒ อย่าง คือชนิดที่ ๑ ถือตลอดชีวิตมิได้ร่วมเมถุนธรรม แม้จะมีสามีภรรยาก็ต่างคนต่างอยู่ปฏิบัติเต็มตามเบญจศีลที่สูงกว่าก็คืองดการเสพเมถุน

ซึ่งเทียบเข้าในกรรมบท ๑๐ แต่ผิดกันอยู่ก็เรื่องวิกาลโภชนาคือ เขารับทานอาหารได้ทุกโอกาสไม่ห้าม

ส่วนอีกจำพวกหนึ่งถือปีละครั้ง ๆ ละ ๑๐ วัน เมื่อถึงเทศกาลเขาก็จัดแจงดอกไม้ธูปเทียนเครื่องสักการต่าง ๆ ตามประเพณีของเขา ไปยังสถานที่จัดสร้างไว้เป็นโรงธรรมเช่นเดียวกัน ไปบำเพ็ญสวดมนต์ภาวนาสักการะ เว้นการเสพกามดุจกัน โรงธรรมศาลาเช่นนี้ตามภาษาเขานิยมเรียกกันว่าโรงเจ ผู้ที่ถือวิรัติตลอดกาลเขามีโรงเจอยู่ก็เรียกว่า "เจตึ๊ง" ผู้ที่ถือชั่วคราวปีละครั้งเขามีโรงเจที่ไปบำเพ็ญบุญภาวนา ก็เรียกโรงเจนั้นว่า "เจตั๊ว"

ผู้เขียนมีอุดมคติอำนวยในการมังสวิรัติ และชอบไปเยี่ยมตามสถานที่เขามีโรงเจต่าง ๆ เพื่อศึกษาหาความรู้ในทางปฏิบัติของเขา ผู้ปฏิบัติมีเบญจศีลบริบูรณ์ ที่สูงกว่าเบญจศีลก็ถือการเว้นเสพเมถุนธรรม การละเว้นตามสิกขาบทข้อ ๑ นั้นเขาสำรวมได้พร้อมทั้งกายวาจาใจโดยแท้ เข้าด้วยพุทธอุทาน ๒๕/๘๖ "สำรวมในชีวิตสัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นในโลก" คืองดการกินเสีย จึงตัดการฆ่าลงได้

ในประเทศไทยแทบทุกจังหวัด ซึ่งคนต่างด้าวชาวจีนเข้ามาพึ่งพระบรมโพธิสมภารอยู่ เขาได้พร้อมเพรียงกันจัดตั้งศาลาธรรม (โรงเจ) ไว้ทุกจังหวัด บางจังหวัดมีตั้ง ๓—๔ โรง เฉพาะในพระนครเราประมาณดูก็ไม่ต่ำกว่า ๓๐ แห่งการปฏิบัติเช่นนี้เป็นประเพณีของเขานิยมกันมาก ฉะนั้นการบอกบุญไม่ว่าจะเป็นการก่อสร้าง หรือการบำเพ็ญกุศลอย่างใดๆ เขาเพรียบพร้อมด้วยความศรัทธาบรรดาพวกเขาให้ความร่วมมือกันอย่างแข็งแรงและรวดเร็ว

ประเทศไทย เป็นประเทศพุทธศาสนามาแต่โบราณกาล แต่ยังไม่มีใครสนใจในเรื่องศีลธรรมข้อนี้อันแท้จริง จึงไม่มีโรงธรรมมังสวิรัติขึ้นในประเทศ หรือสมาคมมังสวิรัติขึ้นเหมือนอย่างในต่างประเทศ เช่นเยอรมันและอังกฤษดังกล่าวแล้วข้างต้น ทั้งนักปราชญ์ทางวิทยาศาสตร์ก็รับรองอยู่แล้วว่าการซ่อมแซมร่างกายมนุษย์นั้นไม่ต้องพึ่งชีวิตสัตว์แล้ว จะหาได้จากพืชผลอันเกิดขึ้นจากธรรมชาติอย่างมากหลาย เนื้อสัตว์นอกจากไม่เป็นประโยชน์อันแท้จริงแก่ร่างกายแล้ว ยัง

แถมนำเชื้อโรคมาแพร่พันธ์ ให้แก่ร่างกายของมนุษย์อีกเป็นอันมาก ผู้เขียนเข้าใจว่าในอนาคตของประเทศไทยเราคงจะมีคนจริงสักคนหนึ่งหรือมากกว่าเป็นแน่ คนจริงในที่นี้ไม่หมายถึงจริงในเรื่องอันธพาล ซึ่งเป็นคนจริงไปในทางเกะกะระราน คนจริงในเรื่องเห็นธรรม เห็นเหตุผลของกรรม เห็นสาธารณกุศล ในปัจจุบัน แลอนาคต จะได้ร่วมกันเสียสละสร้างโรงธรรมมังสวิรัติขึ้น เพื่อปฏิบัติของผู้ใคร่และเป็นอนุสรณ์แก่อนุชนรุ่นต่อไปว่า ไทยเราได้ถือศาสนาพุทธด้วยการเสียสละอันแท้จริง ไม่ยอมเบียดเบียนชีวิตสัตว์เดียรัจฉานด้วยความอยาก ได้กล่าวแล้วว่าผู้ปฏิบัติจะต้องมีสัจจธรรม และขันติธรรมจึงจะเสียสละงดการเสพเนื้อสัตว์เสียให้เด็ดขาดได้ผู้เขียนเห็นว่าไม่เป็นการยากเลยที่จะเสียสละ แม้แต่ผู้เสพยาฝิ่นติด เวลาอดถึงต้องลงแดง และเกิดความทุกขเวทนาเป็นอันมาก เขาก็ยังพากันอดได้ เรื่องงดเสพเนื้อสัตว์ไม่ถึงกับทำให้ร่างกายทุพพลภาพแต่อย่างไรเลยเพราะอาหารที่จะรับประทานมีอยู่มากหลายบางอย่างมีรสโอชายิ่งกว่าเนื้อสัตว์เสียอีกความติดรสนั้นไม่ใช่

เพราะความอร่อยของลิ้นอย่างเพียงเท่านั้นอันที่จริงมาจากความยึดถือ (อุปาทาน) เขาตรึงจิตไว้นั่นเอง ถ้าเราเป็นคนจริงแล้วเราก็ละเสียได้ในวินาทีเดียวพุทธภาษิตว่า **มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา** ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ เป็นประธานสำเร็จแล้วด้วยใจคนจริงก็คือการที่มีใจเด็ดเดี่ยว ทำจริง พูดจริง ละจริง ปฏิบัติจริง อันประกอบด้วยสัมมาปฏิบัติ

บทที่ ๑๕

ปัจฉิมคาถา

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย ผู้เห็นภัยในวัฏฏะทุกข์ทั้งหลาย ขอได้กรุณาไตร่ตรองตรวจดูตนของตนด้วยตนเอง แล้วยึดธรรมปัจฉิมพุทธโอวาท ที่สมเด็จพระโลกนารถเจ้าผู้เปี่ยมด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันใหญ่หลวง ในสรรพสัตว์ทั่วไปไม่มีประมาณได้ประทานไว้ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเราขอเตือนท่านทั้งหลาย เราขอให้ท่านทั้งหลายทราบไว้ว่าสังขารทั้งหลายมีอันเสื่อมไปสิ้นไปเป็นธรรมดา ขอท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิดด้วยประการฉะนี้แล ฯ ธรรมข้อนี้เป็นหลักปฏิบัติอันสำคัญซึ่งได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว ในปัจฉิมบทความนี้ที่ได้ยกมากล่าวซ้ำย้ำไว้เป็น ข้อเตือนใจเพื่อกันความหลงอีกครั้งหนึ่ง

ท่านผู้ที่ตั้งใจถือมั่งสวิรัติ ควรจะตั้งสัจจธรรมด้วยสมาทานต่อหน้าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ข้อความสมาทานนั้น ดังต่อไปนี้ คือให้ตั้งนโม ๓ จบ แล้วว่า

นา ๆ มัชฉมังสอาหาเรปฏิคิปุปามิ พืชคาม ภูตคาม ผลานา ๆ อาหาเรสมาธิยามิว่า ๓ จบ แล้วท่านควรสมาทานศีล

คำสมาทานอาชีวัฏฐมรรคศีล

สมาทานต่อหน้าพระพุทธา ว่าดังนี้ ตั้งนโม ๓ จบ พร้อมด้วยไตรสณคมแล้ว ว่า

๑. ปาณาติปาตาเวรมณี

๒. อทินนาทานาเวรมณี

๓. กาเมสุมิจฉาจาราเวรมณี

๔. มุสาวาทาเวรมณี

๕. ปิสสุวาทาเวรมณี

๖. ผรุสสายะวาจายะเวรมณี

๗. สัมผัพปราวาทาเวรมณี

๘. มิจฉาชีวาเวรมณี

อิมังอาชีวัตฏฐ์มรรคศีล สมาธิยามิ ว่า ๓ จบ หรือท่านจะสมาทานแต่เบญจศีลแก่พระภิกษุที่สมาทานมังสวิรัติก็ได้ แล้วแต่จะสมัครใจปฏิบัติ

อนึ่ง อาชีวัตฏฐ์มรรรคศีล ๘ ข้อ ไม่มีสุรารวมอยู่ด้วยนั้น อย่าเข้าใจผิดสุรานั้นมีรวมอยู่ในข้อ ๓ แล้ว คือสุรานั้นเป็นสิ่งที่มีรส คำว่ารสนั้นเกี่ยวในกามคุณ ๕ อยู่แล้วจึงไม่ต้องแยก สุรานั้นออกจากข้อกาเม ฯ

ต่อไปนี้เป็นตำราอาหาร

ซึ่งคัดจากหนังสืออาหารธรรมชาติ ที่ได้คัดต่อมาจากจดหมายเหตุทางแพทย์ เล่ม ๑๗ พฤศจิกายน ๒๔๗๗

จำพวกอาหารผักและผลไม้คิดเทียบร้อยกรัมทุกชนิด

จำนวน	รายการ	คาร์โบไฮเดรท	โปรตีน	ไขมัน
๑	กระหล่ำปลี	๓	๑	—
๒	ผักชีล้อม	๓	๑	—
๓	แตงกวา	๓	๑	—
๔	ผักกาดหอม	๓	๑	—

จำนวน	รายการ	คาร์โบไฮเดรท	โปรตีน	ไขมัน
๕	หัวผักกาด	๓	๑	—
๖	มะเขือเทศ	๓	๑	—
๗	หัวผักกาดเหลือง	๖	๑	—
๘	หัวผักกาดแดง	๖	๑	—
๙	หอม	๖	๑	—
๑๐	น้ำเต้า	๖	๑	—
๑๑	ฟักทอง	๖	๑	—
๑๒	ข้าวโพด	๒๐	๓	๑
๑๓	มันฝรั่ง (อารู)	๒๐	๒	—
๑๔	มันเทศ	๒๖	๒	—
๑๕	มะนาว	๑๐	๑	—
๑๖	แตงไทย	๑๐	๑	—
๑๗	สับปะรด	๑๐	๑	—
๑๘	แตงโม	๑๐	๑	—
๑๙	แอ๊ปเปิ้ล	๑๔	—	—

จำนวน	รายการ	คาร์โบไฮเดรท	โปรตีน	ไขมัน
๒๐	กล้วยปอกเปลือก	๒๐	๑	—
๒๑	องุ่น	๑๙	๑	๑
๒๒	ข้าวโอ๊ตดิบแห้ง	๖๖	๑๖	๑
๒๓	องุ่นแห้ง	๗๖	๓	๓
๒๔	ข้าวโอ๊ตสุก	๑๖	๔	๒
๒๕	ข้าวสาร	๗๙	๘	๒
๒๖	ข้าวสุก	๒๔	๓	—
๒๗	ลูกเกาลัด	๔๐	๖	๖
๒๘	มะพร้าว	๒๘	๖	๕๐
๒๙	ถั่วลิสง	๒๒	๒๕	๔๐
๓๐	ลูกนัท	๑๔	๑๖	๖๔
๓๑	ฝรั่งสุก	๙.๗๕	๐.๙๖	๐.๐๗
๓๒	โกโก้	๓๖	๒๐	๒๘
๓๓	ช็อกโกเล็ต	๓๐	๑๒	๕๐
๓๔	ถั่วฝักยาว	๗.๔๙	๒.๖๕	๐.๑๘

จำนวน	รายการ	คาร์โบไฮเดรท	โปรตีน	ไขมัน
๓๕	มะละกอ	๓.๗๐	๑.๐๙	๐.๑๗
๓๖	บวบ	๔.๒๕	๐.๖๓	๐.๑๓
๓๗	ถั่วงอก	๓.๙๑	๒.๓๘	๐.๔๕
๓๘	ยอดอ่อนหรือใบมะระ	๑๖.๘๒	๒.๓๐	๐.๑๓
๓๙	ผักบุ้ง	๓.๖๔	๔.๖๕	๐.๑๔
๔๐	ใบขึ้นฉ่าย	๒.๘๙	๑.๖๕	๐.๓๒
๔๑	ใบอ่อนถั่วฝักยาว	๖.๑๗	๔.๐๗	๐.๔๐
๔๒	ใบกระเทียม	๗.๒๗	๒.๒๐	๐.๓๒
๔๓	ใบกุยช่าย	๓.๓๖	๑.๘๘	๐.๕๕
๔๔	ใบคาน้ำ	๔.๖๔	๓	๐.๓๔
๔๕	ใบพริก	๕.๖๐	๕.๖๐	๕.๔๘
๔๖	ใบฟักทอง	๓.๑๑	๔.๐๗	๐.๓๔
๔๗	ใบมันเทศ	๖.๔๘	๒.๗๖	๐.๑๔
๔๘	ใบหอม	๖.๗๑	๑.๒๗	๐.๓๒
๔๙	หัวปลี	๓.๓๕	๑.๙๙	๐.๓๐

คำนำ

ตำราอาหารผัก

ธรรมชาติของมนุษย์ทุกรูปนาม ย่อมติดอยู่ในรูปเสียง กลิ่น รส ผู้ที่จะปลดเปลื้องได้นั้นย่อมเป็นที่ฝึกใฝ่ในธรรมะและผู้มีเหตุผล ซึ่งต้องเป็นผู้ที่ฝึกฝนตนและเอาชนะตนได้ จึงจะตัดรอนสิ่งที่กล่าวข้างต้นนั้นได้

รสอาหารเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เรือนร่างสมบูรณ์ เพื่อประกอบภาระกิจฉะนั้นโดยทั่ว ๆ ไป มนุษย์จึงติดรสอาหาร ที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์เสียจนเคยตัวหรือที่เรียกว่า อุปาทาน ความยึดถือจนบางคนไปพบอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ก็ไม่รับประทานอาหาร หรือทานแต่ไม่ใคร่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะความเคยชินติดในรสนั้นเอง ความจริงอาหารที่ปรุงขึ้นด้วยเนื้อสัตว์นั้น แม้แต่จะเป็นอาหารหนักแต่ก็เป็นอาหารที่น่ารังเกียจ เพราะคำว่าเนื้อสัตว์ได้ชื่อว่าเป็นเนื้อของสัตว์อย่าง ๔ เนื้อสัตว์เดียรัจฉาน อันน่าที่ผู้ประพฤติศีลธรรมย่อม

จะต้องพิจารณาให้ถึงอาศุภกรรมฐาน สัตว์ทั้งหลายได้เอากำเนิดมาในโลกนี้ มีสัตว์จำพวกเดียวที่เลิศในโลก คือ สัตว์มนุษย์ ซึ่งเป็นสัตว์ที่ใกล้พระนิพพาน แลบำเพ็ญกุศลผลบุญได้ นอกนั้นแล้วก็ล้วนแต่เป็นสัตว์ที่ไม่มีโอกาศบำเพ็ญกุศลได้เช่น สัตว์ที่ตกอยู่ในข่ายอบาย ๔ มี เปรต อสุรกาย สัตว์นรก แลสัตว์เดียรัจฉานที่พวกเราติดรสอยู่ทุกวันนี้ เป็นต้น

เราเป็นมนุษย์ที่รู้จักผิดชอบ แลเชื่อในพระศาสนาดีว่า สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน มีการเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด เป็นนา ๆ ชาติ เช่นเป็น ช้าง ม้า โค กระบือ แพะ แกะ สุกร และเป็ด ไก่ หรือ กุ้ง หอย ปู ปลา นา ๆ พันธุ์ เหล่านี้เป็นต้น สัตว์เหล่านี้มีสภาพที่ผิดแผกแตกต่างกับ มนุษย์ก็ที่เรือนร่าง แต่ส่วนความรู้สึกในด้านจิตใจแล้ว ทุกสัตว์ล้วนแต่มีความกลัวตายเป็นที่สุด แม้แต่มดตัวเล็ก ๆ เขาก็กลัวตายดุจกัน ควรละหรือพวกเราชาวพุทธจะพยายามเบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อของเขา เราควรจะศึกษาตามในหลักพรหมวิหารธรรม อย่าเบียดเบียนชีวิตซึ่งกันแลกัน ดังพุทธ

อุทานว่า "อพฺพยา ปชฺฌงฺ สุขํโลเก ปาณภูเตสุ สญฺญโม" "ความว่าสำรวมในชีวิตสัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นสุขในโลก"

ความสำรวมนี้หมายถึงไตรทวาร ๓ คือ กาย วาจา และใจ กล่าวคือ กายเราไม่ลงมือกระทำ วาจาเราไม่ใช้หรือจ้างวานให้ใครกระทำ ใจเราไม่คิดหรือนึกถึงจะกินชีวิตสัตว์ เช่น หมู เป็ด ไก่ ปู ปลา กุ้ง หอย สิ่งใด ๆ ทั้งสิ้นดังนี้จึงจะได้ชื่อว่าสำรวมตามความหมายของพุทธอุทานนี้

ได้กล่าวแล้วว่าการติดในรสนั้น ย่อมเสียสละได้ยากนัก นอกจากจะฝึกหัดตนเองให้ดีจริง ๆ มิฉะนั้นแล้วจะอดนึกคิดกิน เป็ด ไก่ ปู ปลา ได้ดังฤา

โดยเฉพาะอาหารนั้นท่านเชื่อไหมว่า มนุษย์ไม่จำเป็นจะต้องกินเนื้อสัตว์เลย ก็มีชีวิตทรงอยู่ได้ ทั้งอายุก็จะยืนยาวกว่าผู้ที่เสพอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์เสียด้วย

ท่านลอร์ดเบอร์นัดชอ นักกวีเอกของอังกฤษไม่เสพอาหารเนื้อสัตว์มาแต่อายุ ๒๐ ปี จนอายุล่วงได้ ๙๐ ปี ล้มป่วยลง พวกหมอ ๆ ถือเป็นโอกาสที่จะประณามว่าเพราะไม่กิน

เนื้อสัตว์อาหารจึงขาดวิตามิน แล้วเขาก็ปรุงอาหารซุบหางโคมาให้ พร้อมด้วยนางพยาบาลและบุตร ภรรยามาอ้อนวอนให้เธอกิน เธอกลับตอบว่า ฉันยอมตายเสียดีกว่าที่จะชื่อว่ากินเนื้อสัตว์เดียรัจฉาน ต่อจากนั้นลอร์ดเบอร์นัดชอก็กลับไม่ตายอยู่มาอีก ๔ ปี จึ่งตายเมื่ออายุได้ ๙๔ ปี ไม่นานมานี้เท่าที่พรรณามายืดยาวนี้ก็เพื่อจะชี้ให้เห็นว่า มนุษย์ไม่จำเป็นจะต้องรับประทานเนื้อสัตว์ก็มีชีวิตอยู่ได้ ทั้งเป็นชีวิตที่ไม่ประกอบด้วยเวรภัยใด ๆ ด้วย เหตุว่าบรรดาสัตว์ทั้งหลายนั้นมีร่างอันห่อหุ้มไว้ด้วยมังสะ ซึ่งล้วนแต่เป็นปฏิกูล ถ้าตายลงทิ้งให้ล่วงเวลาแล้ว ความเน่าเหม็นก็ไม่ต่างกับเรือนร่างมนุษย์เลย แต่ด้วยความเคยชินกินเสียจนเคยตัว หมดจากความกลัวความอายจึงทนกินกันได้ และในปัจจุบันนี้มีน้ำแข็งแช่กันความเน่า จึงไม่ใคร่มีกลิ่นเหม็น คนเราตายลงโลกสมมุติว่า "ผี" เอาใส่โลงผนึกกันมิให้ส่งกลิ่นกลัวความเหม็น แลกลัวผีหลอก บางคนก็ไม่กล้าที่จะผ่านเข้าใกล้ ๆ หีบศพ ส่วนสัตว์เดียรัจฉานนั้น แม้ตายลงจะเหม็นเน่าเหม็นคาว

ก็ปราศจากรังเกียจ ซ้ำยังช่วยกันแล่เนื้อเอาเกลือใส่ตากแห้งไว้กิน และก็มิได้นึกว่ากลัวผี สัตว์เหล่านั้นมันจะหลอกหลอนตน ซ้ำยังเอาไปฝังลงในกระเพาะเสียอีกด้วย กระเพาะน้อย ๆ เป็นป่าช้าที่ใหญ่ที่สุดยิ่งกว่าป่าช้าหรือสมาคมใด ๆ ในโลก เพราะฝังไม่มีเวลาว่างเว้น

ฉะนั้น พวกเราชาวพุทธศาสนาจึงควรจะสำนึกถึงธรรมเรื่องไม่เห็นแก่ตน จงเห็นว่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย อันแต่เป็นเพื่อนร่วมโลก มีความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั่วหมดทั้งสิ้น แล้วก็แผ่ผลกุศลให้ไป ขอให้ท่านชาวพุทธทั้งหลายจงละเลิกเสพเนื้อสัตว์เสีย จงบำเพ็ญตนตั้งความอธิษฐานเสพแต่อาหารผัก จะได้ยังผลให้แผ่เมตตาจิตไปยังสัตว์ทั้งหลายให้ทั่วถึงกันได้ทั้ง ๑๐ ทิศ มีเบื้องต่ำเบื้องบนเป็นต้น ท่านจะได้อยู่โดยปราศจากทุกภัย

ความอธิษฐานมีว่าข้าพเจ้าเว้นจากบรรดาอาหารซึ่งปรุงขึ้นด้วยเนื้อสัตว์นา ๆ พันธุ์ แล้วข้าพเจ้าขอสมาทานเสพแต่อาหารที่เป็นพืชคามภูตคาม มังสวิรัติตลอดชีวิต ฉะนั้นขอให้ผล

ศีลธรรมนี้แผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวงที่แข็งแรงหรือไม่แข็งแรง ที่ใหญ่หรือที่เล็ก ที่ใกล้หรือที่ไกล ที่เห็นได้หรือเห็นไม่ได้ ที่อยู่ในทิศ ๑๐ จงมีความสุขสำราญ ปราศจากความทุกข์ จงรักษาตนไว้ด้วยความสุข ปราศจากศัตรูแลภัยอันตรายใด ๆ เทอญ

เมื่อท่านได้แผ่เมตตานี้ไปยังสรรพสัตว์ทั้งสิบทิศทุกวัน-คืนท่านก็อยู่เป็นสุข แม้นอนหลับก็จะไม่ฝันร้าย มีอานิสงส์ยิ่งใหญ่ รวม ๑๑ ประการด้วยกันดังปรากฏในเมตตาสูตรคาถา ๒๕/๓๕๓ และสังฆสูตรคาถา ซึ่งปรากฏในเมตตาสูตรแล้ว ฯ

ต่อไปนี้จะได้พรรณาถึงอาหารมังสวิรัติ (กับข้าว)

กับข้าวมังสวิรัตินี้ ข้าพเจ้าได้ดัดแปลงมาจากกับข้าว-เนื้อสัตว์นั่นเอง แต่ยกเอาเนื้อสัตว์หรือสิ่งที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ออกเสีย นำเอาพืชผักมาใช้แทน แลบางขนานที่เห็นว่าไม่มีเนื้อสัตว์เจือปนอยู่ ก็ได้คัดนำมารวมไว้ด้วย เผื่อผู้ที่ท่านมีจิตเมตตากรุณาต่อสัตว์โลก จะได้ละเว้นไม่ฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตมาเป็นอาหารบริโภค

๑. วิธีทำซุบ

ใช้หอมหัวใหญ่ ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ต้นคื่นฉ่าย หรือบวบ น้ำเต้า หรือฟักแฟง อย่างอื่น ๆ ก็ได้ เอาแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างก็ได้ เอามาปอกและล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นย่อม ๆ พอสมควรแล้ว ใส่ลงในหม้อต้มกับน้ำที่สะอาด ๆ ให้เดือดพอดีแล้วเคี่ยวไปจนผักเหล่านั้นเปื่อย ใส่เกลือลงพอสมควร เห็นว่างวดลงพอควรแล้วก็ปรุงได้ (แต่ตามธรรมดาต้องกรองเอาแต่น้ำ) **วิธีนี้ถ้าจะให้มี**รสพิเศษแล้ว ควรใช้ผงชูรสที่เรียกตามภาษาจีนแต้จิ๋วว่า "บี่เจ็ง" ลงด้วย จึงจะชวนรับประทาน อย่าใช้ผงชนิดที่เรียกว่า บีจูสู่ ชนิดนี้ไม่ใช่ผงมังสวิรัติ

ก่อนจะรับประทานต้องปรุงหอมเจียว และพริกไทยป่นโรยหน้าเสียด้วย ถ้าจืดจะใช้น้ำซีอิ๊วก็ได้ หรือถ้ามีขนมปังที่หั่นทอดเป็นชิ้น ๆ ใส่ในน้ำซุบรับประทานไปด้วยก็ยิ่งดี นอกจากนี้จะใช้มักกะโรนี หรือผลลูกเดือยข้าวโพดต้มเผือกมัน ฯ ล ฯ อะไร ๆ หั่นใส่ลงรับประทานก็ได้ แล้วแต่ผู้ปรุงอาหารจะประดิษฐ์พลิกแพลง

๒. ผัดฟักเขียว ฟักขาว

ฟักทอง หรือ น้ำเต้า เครื่องปรุงเตรียม กระเทียม น้ำมัน (น้ำมันถั่ว งา เนย) น้ำซีอิ๊ว ใบโหระพา พริกไทย วิธีทำให้หั่นปอกผักที่จะทำให้เป็นชิ้น ๆ แล้วเอากระเทียมเจียว กับน้ำมันพอหอมดี เอาผักที่จะผัดใส่ลงคนให้เข้ากัน ใส่เกลือ และน้ำซีอิ๊วลงไปด้วย แล้วใส่ใบโหระพาและโรยพริกไทย จืดก็เติมซีอิ๊ว จะให้มีรสดีให้ใส่ผงชูรสด้วย

๓. ผัดมักกะโรนี

ผัดมักกะโรนี หรือเส้นแป้งใส้ตัน หรือที่เรียกว่า สปาเก๊ตตี้ เครื่องปรุงมักกะโรนี หรือเส้นแป้งใส้ตัน (เส้นแป้งใส้ตันมีรสโอชาดีกว่ามักกะโรนี) เนย หอมหัวใหญ่ เกลือป่น พริกไทยป่น มะเขือเทศ น้ำตาลทราย เนยแข็งบดเป็นผง น้ำนมถั่วเหลือง น้ำซอส น้ำซีอิ๊ว

วิธีทำ ให้ต้มมักกะโรนี หรือเส้นแป้งใส้ตันให้เดือดพอสุกตึงตัว อย่าให้เส้นบานมากนัก แล้วตักขึ้นผึ่งไว้ เอาหอมหั่นเจียวกับน้ำมันเนยให้เหลือง แล้วเอามักกะโรนีหรือ

เส้นแป้งที่ผึ่งไว้นั้นลงผัดพร้อมกับมะเขือเทศ แล้วใส่เกลือป่น พริกไทย และน้ำนมถั่วเหลืองผัดปนกันไปตามสมควร เห็นว่าสุกดีแล้วให้เติม น้ำตาล น้ำซ๊อส เนยแข็งผง แลน้ำซีอิ้ว ชิมดูตามชอบแลฯ

๔. แกงกะหรี่ฟักทอง

เครื่องแกงปรุงด้วย พริกแห้ง พริกไทย กระวาน กานพลู ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ เมล็ดผักชี ยี่หร่า อบเชย ตะไคร้หอม กระเทียม ขิง ข่า รากผักชี ขมิ้น หอมหัวใหญ่ พริกหยวก น้ำซีอิ้ว เกลือ น้ำตาลทราย น้ำมันเนย กะทิ

วิธีทำ ให้คั้นกะทิใส่หม้อไว้ หั่นฟักทองชิ้นเขื่อง ๆ ใส่ลงไป พร้อมกับกานพลูสัก ๕—๖ ดอก อบเชยสักเล็กน้อย ยกขึ้นตั้งไฟ

ส่วนน้ำพริกนั้นให้ตำหรือบดให้ละเอียด พริกแห้งควรเอาเมล็ดออกเสีย ตำพร้อมกับขิงข่าเครื่องเทศที่กล่าวแล้วใส่ขมิ้นผงเล็กน้อย แล้วหั่นหอมหัวใหญ่กับพริกหยวกเป็นชิ้น ๆ แล้วเอาน้ำมันเนยเจียวหอมใหญ่ให้เหลือง แล้วจึงเอาน้ำพริก

ที่ตำกับพริกหยวกใส่ลงผัดให้หอมแล้ว จึงตักใส่หม้อฟักทองตั้งไฟสุกดีแล้วชิมดูจืดเค็มเติมตามชอบ (หมายเหตุน้ำพริกแกงนั้นเราไม่ใช้กะปิ ฉะนั้นสิ่งที่แทนกะปิจึงควรเป็นถั่วลิสงคั่วหรือต้มมาตำปรุงลงกับเครื่องแกงพร้อมกัน)

๕. แกงคั่ว

สิ่งที่จะใช้นั้นจะเป็นผักอะไร แล้วแต่ความพอใจเพราะเราเลือกเอามาแทนเนื้อสัตว์ จะใช้มะเขือ มะระ หรือฟักแฟง แตงน้ำเต้าก็ได้ ฯลฯ

เครื่องปรุง พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ใบมะกรูด ผิวมะกรูด ลูกผักชีย์หร่า รากผักชี พริกไทย เกลือน้ำตาล น้ำซีอิ๊ว แล้วเอาเมล็ดถั่วเหลืองพอสมควรคั่วให้เหลืองสุกดีแล้วตำแทนกะปิ พร้อมด้วยเครื่องแกงที่กล่าวแล้ว ละเอียดดีแล้ว เอาลงผัดกับกะทิที่เคี่ยวให้แตกมันพอหอมดีแล้วจึงตักใส่หม้อกะทิแกงต่อไป เอาผักที่เตรียมไว้ใส่ลงไปเคี่ยวให้สุกแล้วจึงฉีกใบมะกรูดใส่ลงไป ถ้าจะให้มีรสเปรี้ยว คั้นมะขามเปียกใส่ตามสมควร จะได้รส ๓ อย่าง อร่อยดีเหมือนกัน เป็น

กับข้าวทิพย์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย เต็มเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหารธรรมทุก ๆ คำที่เรากลืน

๖. ข้าวโพดทอด

เครื่องปรุง ข้าวโพดเตรียมหั่นไว้ตามต้องการ ขนมปังแป้งสาลี น้ำนม เนย น้ำมันถั่ว พริกไทยป่น เกลือป่น มะนาว ซีอิ๊ว

วิธีทำ เอาข้าวโพดที่หั่นเคล้ากับน้ำนม (หมายถึงนมสด) แล้วเอาใส่ภาชนะลงนึ่งในลังถึง พอจวนสุกใส่เนยลงไปบ้าง แล้วนึ่งต่อไปจนสุก จึงยกลงพอเย็นปั้นเป็นรูปต่าง ๆ ได้ตามที่ต้องการแล้วเอาลงคลุกกับขนมปังที่ป่นไว้พอฟูปั้นติดขนมปังป่นดีแล้ว จึงเอาชุบลงที่แป้งสาลีซึ่งละลายกับน้ำปูนใสไว้ข้น ๆ แล้วเอาลงทอดในกะทะน้ำมันถั่ว ซึ่งตั้งไฟเตรียมไว้นั้น พอสุกดีช้อนขึ้นใส่จานรับประทานกับน้ำซ๊อส บีบมะนาวใส่ตามชอบใจ

น้ำซ๊อส ให้เอาน้ำมันเนยใส่กะทะตั้งไฟพอร้อนดี เอาแป้งสาลีใส่ลงไปเล็กน้อยผัดจนเหลืองดีแล้ว เอาน้ำนม เกลือป่น

พริกไทยป่นผสมลงไปคะเนดูอย่าให้ข้นนัก หรือเหลวนักตักใส่ภาชนะแล้วเติมมะนาว น้ำซีอิ๊วตามชอบ จิ้มกับข้าวโพดทอด

๗. ซ๊อสสำหรับใส่ยำ

เครื่องปรุง เกลือป่น พริกแห้งป่น แป้งสาลี ผงมัสตาด นม เนย น้ำส้ม น้ำตาลทราย น้ำซีอิ๊ว

วิธีทำ ให้เอาพริกแห้งตำกับเกลือละเอียดดี เอาใส่ภาชนะไว้แล้วเอาผงแป้งสาลี ผงมัสตาด น้ำนม เนย น้ำส้ม น้ำตาล น้ำซีอิ๊วใส่ลงไป คะเนดูพอควรกัน คนให้เข้ากันดีชิมดูมีรสพอดีแล้ว เอาน้ำใส่กะทะตั้งไฟ เอาชามที่ใส่ซ๊อสนี้ตั้งไว้ในกะทะ เมื่อน้ำในกะทะเดือดชามซ๊อสร้อนดีแล้วให้คนไป ๆ จนกว่าจะสุกดีแล้วปรงลงเก็บไว้สำหรับใส่ยำต่าง ๆ ได้หรือสำหรับจิ้มของอื่น ๆ ก็ได้

๘. ต้มยำ

เครื่องปรุง สิ่งที่จะเป็นตัวต้มยำนั้นใช้ผักต่าง ๆ เช่น หัวปลี หน่อไม้ หรือฟักแฟง ฯลฯ อะไรก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์แลความสดวก ความพอใจ

สิ่งประกอบต้องมี มะพร้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำพริกเผา น้ำตาล น้ำซีอิ๊ว มะนาว หรือส้มมะขาม น้ำส้มก็ได้

วิธีทำ ขูดคั้นกะทิใส่หม้อ เอาสิ่งที่จะต้มยำต้มไปด้วย แล้วเอาตะไคร้ทุบเป็นท่อน ๆ ใส่ลงไปพร้อมกับใบมะกรูด เมื่อสุกดีแล้ว จะใส่มะขามทั้งฝักลงหรือคั้นเอาน้ำใส่ตามสมควร ถ้าไม่มีก็ใช้น้ำส้ม แล้วเอาเกลือใส่เมื่อเวลาต้ม ถ้าจืดเติมซีอิ๊วลงให้พอดี แต่จะให้มีรสโอชา อย่าลืมผงชูรส

๘. น้ำพริกผักจิ้ม

เครื่องปรุง เต้าเจี้ยว กระเทียม พริกขี้หนู มะอึก มะดัน ระกำ น้ำตาล มะนาว น้ำซีอิ๊ว

วิธีทำ เอาเต้าเจี้ยว กระเทียมปอกเปลือก แล้วตำให้ละเอียด เอาพริกขี้หนู มะอึก มะดัน ระกำ ซอยให้ละเอียดใส่ลงปนกันใส่ในครกบุบให้เข้ากัน แล้วเอาน้ำตาล น้ำมะนาว ซีอิ๊วใส่ คนให้ทั่ว ชิมดูมีรสกลมกล่อมดีแล้วใช้ได้

๑๐. ยำชะวา

เครื่องปรุง แตงกวา หรือแตงร้าน หัวผักกาดขาว ถั่วแขกสด ใบผักกาดหอม หรือผักกาดขาวก็ได้ พริกหยวก หอมหัวใหญ่ เครื่องกะหรี่ มะพร้าว งา เกลือป่น น้ำส้ม น้ำซีอิ๊ว

วิธีทำ แตงกวา หรือแตงร้านปอกเปลือกฝานบาง ๆ เอาหัวผักกาดขาวปอกเปลือกผ่า ๒ ซีกฝานบาง ๆ เอาลงนวดน้ำส้ม เกลือป่นผสมกัน คั้นเอาน้ำทิ้งเสียหลาย ๆ ครั้ง คะเนว่าหายขื่นแล้ว หั่นพริกหยวกกับถั่วแขกแฉลบยาว ๆ อย่าให้ยาวจนเกินองคุลี ใส่กะทะต้มพอสุก หั่นหอมหัวใหญ่บาง ๆ ใบผักกาดก็หั่นเป็นชิ้น ๆ ย่อม ๆ พอสมควร งานั้นคั่วให้หอม ขูดมะพร้าวคั้นกะทิใส่หม้อตั้งไฟเคี่ยวพอแตกมัน เอาเครื่องกะหรี่ใส่ลงคนให้ทั่วยกลง แล้วใช้น้ำซีอิ๊ว น้ำตาล น้ำส้ม งาคั่ว ผักที่หั่นไว้เอาลงคลุกเคล้ากันให้ทั่ว ชิมดูเปรี้ยวเค็มเติมเครื่องตามชอบใจแล เป็นอาหารทิพย์อันโอชา ทุกคำกลืนย่อมมีเมตตาพรหมวิหารธรรม สรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นสุขทั่วโลกธาตุ ไม่เดือดร้อนเลย ย่อมเป็นกุศลผลบุญอันยิ่งใหญ่

๑๑. ผักบุ้งไต่ราว

เครื่องปรุง ผักบุ้งยอดงาม มะพร้าว เต้าหู้ยี้ น้ำมันถั่ว หอม กระเทียม น้ำส้ม น้ำตาล น้ำซีอิ๊ว พริกไทย

วิธีทำ คั้นกะทิใส่หม้อเคี่ยวพอแตกมัน แล้วจึงตักกะทิละลายเต้าหู้ยี้เสียให้ละเอียดดีก่อน จึงเทลงในหม้อกะทิ แล้วเอาผักบุ้งเด็ดใบเสียบ้าง ล้างสะอาดแล้วใส่ลงไปคนให้เข้ากันอย่าให้สุกนักยกลง เอาหอมกระเทียมเจียวน้ำมันถั่วเตรียมไว้แล้วใส่ลงไป แล้วจึงใส่ น้ำส้ม น้ำตาล น้ำซีอิ๊วลงไปคนให้ทั่วชิมดีแล้วใส่ภาชนะโรยพริกไทยใช้ได้แล มีโอชะอันปราศจากโทษ เป็นอาหารที่เปี่ยมไปด้วยอหิงสาประโม ธรรมโมความไม่เบียดเบียนสัตว์เป็นธรรมอันสูงยอดเยี่ยม

๑๒. อาจาดยะวา

เครื่องปรุง แตงกวา หอมหัวใหญ่ พริกชี้ฟ้าสด ใบสะระแหน่ น้ำตาลทราย น้ำส้ม เกลือป่น

วิธีทำ แตงปอกเปลือกหรือไม่ปอกแล้วแต่ใจชอบ หั่นเป็นแว่น ๆ หนาบางพอสมควร (เยี่ยงแขกขายเนื้อสะเต๊ะ) เอา

น้ำส้มสายชูผสมเคี่ยวกับน้ำ พอเดือดใส่น้ำตาลทรายแลเกลือป่นลงพอมีรสหวานเค็มกลมกล่อมดีแล้ว เอาพริกชี้ฟ้าหั่นเป็นแว่น ๆ ประมาณพอควรใส่ลงในน้ำส้มที่ปลงเย็นแล้วจึงเด็ดใบสะระแหน่ใส่ปนลงด้วย (น้ำส้มบางอย่างเปรี้ยวมากจึงต้องเติมน้ำสุก แต่ถ้าไม่เปรี้ยวมากก็ไม่ต้องเติมน้ำสุก) เป็นเป็นอาหารที่มีรสอร่อยเป็นธรรม แลเป็นธรรมชาติไม่มีอาหารที่เข้าถึงการเบียดเบียนสัตว์

๑๓. ข้าวบุระยาณี

เครื่องปรุง "ข้าวบุระยาณี" ข้าวสาร กระวาน กานพลู ผักชี ต้นหอม น้ำหญ้าฝรั่น กระเทียม นมเปรี้ยว น้ำตาลทราย เกลือป่น

วิธีทำ เอาข้าวสารใส่หม้อ ใส่น้ำ ๑ องคุลี ยกตั้งไฟ เมื่อข้าวเดือดแล้ว ให้เอาเครื่องที่ปรุงเตรียมไว้ใส่ลงไปคนให้เข้ากัน คือ อบเชย กระวาน กานพลู แลขิง ตำใส่น้ำหญ้าฝรั่นคนเอาน้ำเล็กน้อยใส่ลงไป กระเทียมทุบสับ ผักชี ต้นหอม น้ำตาลทราย เกลือป่น นมเปรี้ยวใส่ลงไปพร้อมกันดงให้สุก ไฟแรงก็ลาไฟ ข้าวยังไม่สุกเอาน้ำพรมข้างบน

การกระทำต้องใช้ความรู้พิเศษอยู่บ้าง เกี่ยวกับความประมาณดูตามสมควร ข้าวบุระยาณีนี้เป็นข้าวที่พวกฮินดูปรุงขึ้น มีรสโอชะหอมเครื่องเทศ รับประทานกับอาจาดและกับผักต่าง ๆ ก็ได้ ปราศโทษมีศีลธรรมเต็มเปี่ยม ถ้าตั้งมั่นอยู่ในนิจศีล และก็จะเป็นผู้ที่บริบูรณ์ไปด้วยความผาสุขปราศจากโรคาพยาธิ

๑๔. ข้าวมันทรงเครื่อง

เครื่องปรุง ข้าวสาร มะพร้าว ขิง ต้นผักชี กระวาน กานพลู อบเชย

วิธีทำ ขูดมะพร้าวคั้นกะทิใส่หม้อ เอาข้าวสารซาวให้สะอาดใส่ลงไป น้ำกะทิพอท่วมข้าว สูงประมาณ ๑ องคุลี เอาขิงตำคั้นเอาน้ำสักเล็กน้อยใส่ลงไปด้วย พร้อมกับกระวาน กานพลู รากผักชีตำให้ละเอียดใส่ลงไปคนให้ทั่ว ให้ถึงก้นหม้อพอน้ำซักจะแห้งให้หมุนหม้อให้ถูกไฟทั่ว ๆ กัน ใช้ไฟพอดีอย่าแรงนักจักไหม้ ถ้าน้ำกะทิจะแห้งเห็นว่าข้าวจะไม่สุกให้ใช้น้ำกะทิที่เหลือพรมไปอีก ค่อยดงจนกว่าจะสุก แล้วยกลง

รับประทานกับเครื่องกับข้าวมังสวิรัติต่อไป จะมีรสโอชะดีหอม มีรสอร่อย แต่ไม่ต้องนึกถึงเนื้อสัตว์เดียรัจฉานใด ๆ เลยจะเป็นกุศลธรรมทุก ๆ คำกลืนที่เราเปี่ยมอยู่ด้วยธรรมเมตตาพรหมวิหาร

๑๕. แกงยวนมะเขือ

เครื่องปรุง พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย ใบมะกรูด ผิวมะกรูด เกลือ น้ำซีอิ๊ว น้ำตาลปึก ส้มมะขามเปียก ถั่วเหลือง มะเขือ

วิธีทำ เอาพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ กระชาย ผิวมะกรูด เกลือ ใส่ครกตำให้ละเอียด เอาถั่วเหลืองต้มให้เปื่อย เอาลงโขลกแทนกะปิ เมื่อแหลกดีแล้ว ละลายน้ำใส่ในหม้อ เอามะเขือตัดเป็นท่อน ๆ ใส่ลงไปด้วย แล้วยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดดี ฉีกใบมะกรูดเป็นชิ้น ๆ ใส่ แล้วเติมน้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก น้ำซีอิ๊วใส่ลงไป ชิมดูให้กลมกล่อม ถ้าขาดรสอันใดก็เติมตามชอบใจ เป็นกับข้าวที่เลิศด้วยรส ปราศจากโทษแก่ผู้รับประทาน และไม่เป็นภัยแก่บรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นอาหารที่ประกอบด้วยพรหมธรรมอหิงสา ปรโม ธรรมโม ฯ

๑๖. แกงยวนเห็ด

จะใช้เห็ดบัวหรือเห็ดโคน เห็ดฟางก็ได้ เครื่องปรุง พริกแห้ง หอม กะเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบมะกรูด ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ ลูกผักชียี่หร่า ใบหอม เกลือ น้ำซีอิ้ว พริกอ่อน เปราะหอม มะพร้าว น้ำตาล องุ่นสด เงาะ แอ๊ปเปิ้ล สละ หรือระกำก็ได้

วิธีทำ เอาพริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ ลูกผักชี ยี่หร่า เปราะหอม เกลือ ลงตำให้แหลกเข้ากันดีแล้ว คั้นหัวกะทิไว้เอาใส่กะทะเคี่ยวให้กะทิแตกมัน แล้วเอาน้ำพริกที่ตำลงผัดให้หอมดี แล้วเอากะทิที่เหลือไว้ใส่ลงตั้งไฟแล้วเอาเห็ดที่เตรียมไว้ใส่ แล้วจึงเอาเงาะที่คว้านเมล็ดออกแล้ว กับระกำ หรือสละ แลแอ๊ปเปิ้ลที่ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น ๆ เอาองุ่นทั้งลูกใส่ลงไป แล้วฉีกใบมะกรูดใส่ลงไปด้วย เติมเกลือ แลน้ำซีอิ้ว น้ำตาลตามชอบใจ

แกงยวนเห็ดอร่อยเหาะ เพราะไม่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์เดียรัจฉาน จึงเหาะได้ไปสวรรค์นิพพาน เมื่อรับประทานก็ให้

พึงระลึกว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ขอจงเป็นสุขๆ เถิด นี่เป็นการแผ่เมตตาพรหมวิหารอย่างวิเศษ เพราะเราไม่ได้กินชีวิตของเขา จึงเข้าถึงพรหมวิหารธรรม

๑๗. อาจาดอังวะ

เครื่องปรุง กะหล่ำปลี ถั่วแขก ถั่วฝักยาว ถั่วพู พริกหยวก ผักบุ้ง แตงกวา หอมใหญ่ หอมเล็ก งาขาว เกลือ มะพร้าว น้ำตาลทราย น้ำส้ม

วิธีทำ เอากะหล่ำปี ถั่วแขก ถั่วฝักยาว ถั่วพู ผักบุ้ง พริกหยวก สิ่งเหล่านี้ควรดองเสียก่อนเหมือนดองผักบุ้ง แต่เพื่อความสะดวกและต้องการเร็ว จึงใช้ลวกน้ำร้อนเสียก่อนอย่าให้สุกจนเกินไป แล้วเอาขึ้นหั่นเป็นชิ้นๆ แตงกวา หอมใหญ่ก็หั่นเป็นชิ้น หรือจะสลักให้งดงามเป็นดอกดวงอะไรก็แล้วแต่ความพอใจ แล้วเอาลงลำดับในจานหรือภาชนะที่สมควร ปรุงน้ำส้ม น้ำตาล เกลือ ให้รสอร่อยตามชอบ แล้วเอากะทิใส่กะทะเคี่ยวให้ข้น แล้วเอาราดลงบนผักในภาชนะที่ใส่เตรียมไว้

งานั้นให้คั่วจนสุกหอมดี เอาโรยลงบนผักหรือจะโรยให้เป็นอักษร หรือลวดลายอย่างใดก็ได้ หอมเล็กนั้นหั่นเจียวน้ำมันราดลงข้างบนอีก เป็นการเสร็จเรียบร้อยรับประทานได้ มีรสโอชะยิ่งกว่าอาหารเนื้อสัตว์ปราศจากรสคาว รสเหม็น หมดความรังเกียจที่เรามิได้รับประทานผีกุ้ง ปลา เป็ด ไก่ ผีหมู ผีโค กระบือ อันเป็นทรากศพของสัตว์อบาย ๔ เราเว้นได้เด็ดขาดจึงเกิดพรหมวิหารธรรม แผ่เมตตาจิตไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ถึงได้ทั้ง ๑๐ ทิศ เพราะใจจิตเรามิได้มีอุปทานมุ่งที่จะบริโภคชีวิตเขา ทุกคำที่เราเคี้ยวกลืนล่วงลงไปในคอหอยเราจึงเป็นเมตตาพรหมวิหาร ทุกคำกลืนกระทำให้สัตว์ทั้งหลายอันเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเป็นสุขทั่วถึงกัน

๑๘. แกงอ่อม

เครื่องปรุง (จะใช้มะระ แลเต้าหู้ล้วน ๆ ก็ได้ จะเป็นเต้าหู้เหลือง ขาว เต้าหู้ทอดก็ได้) มะพร้าว พริกแห้ง หอมกระเทียม ข่า ตะไคร้ พริกไทย เกลือ เต้าเจียว น้ำตาล น้ำซีอิ๊ว ใบยอ หรือผลมะระลูกใหญ่

วิธีทำ ขูดคั้นกะทิ ช้อนหัวกะทิไว้ต่างหาก ส่วนที่เหลือนั้นตั้งไฟเคี่ยว แล้วเอาน้ำพริกที่โขลกเตรียมไว้ คือพริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ พริกไทย เกลือ เต้าเจี้ยว ฯ โขลกดีแล้วเอาใส่ลงในกะทิที่เคี่ยว ส่วนมะระนั้นผ่าหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วลวกน้ำร้อนเสียก่อนบีบน้ำให้จางขมลงบ้างก็ดี เว้นแต่ผู้ชอบขมก็ไม่ต้องคั้น ถ้าจะใช้ใบยอก็ควรหั่นให้เป็นชิ้น ๆ อย่าเล็กนัก แล้วเอาใส่ลงในหม้อแกง พร้อมกับเต้าหู้เคี่ยวเดือดสุกดีแล้ว จึงเอาหัวกะทิราดลงไปพอเดือดดีชิมดูจืดเค็มเติมซีอิ้วตามชอบ เป็นแกงอ่อมที่มีรสโอชะแต้ ๆ หลาย อร่อยโดยไม่เป็นตัณหา เพราะไม่เกี่ยวข้องกับเนื้อสัตว์เดียรัจฉาน ทุกคำกลืนอร่อย และเป็นบุญกุศลมีเมตตาธรรมเป็นพื้น ไม่ตั้งอยู่ด้วยความประมาท

๑๙. แกงคั่วเห็ดเผาะ

เครื่องปรุง พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า ต้นผักชี หัวกระเทียม หัวหอม เต้าเจี้ยว เกลือ พริกไทย มะพร้าว ซีอิ้ว น้ำตาลหม้อ เห็ดเผาะ

วิธีทำ ให้เอาเห็ดเผาะใส่หม้อต้มเคี่ยวให้เปื่อย แล้วตักออกมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วผ่าพอแตกเป็น ๔ แฉก หรือผ่าออกเป็นสองซีกก็ได้ แล้วขูดมะพร้าวคั้นกะทิใส่หม้อ ส่วนมะพร้าวที่จะคั้นนั้นเหลือใส่ครกไว้สักเล็กน้อย ส่วนกะทิให้ตั้งไฟเคี่ยว แล้วตำน้ำพริกปรุงด้วย พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ รากผักชี หอม กระเทียม เกลือ พริกไทย เต้าเจี้ยว ตำพร้อมกับมะพร้าวที่ขูดไว้ เมื่อกะทิแตกมันดีแล้วเอาน้ำพริกที่ตำละเอียดแล้วใส่ลงในหม้อพร้อมกับเห็ด เอาน้ำตาล น้ำซีอิ๊ว เติมตามชอบใจ เป็นแกงที่มีโอชารส เลิศ อร่อย กว่าทรากสัตว์อบาย๔รับประทานแล้วเกิดบุญกุศลที่ไม่มีจิตใจพันพัวเกี่ยวกับเนื้อสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย เป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยพรหมวิหารธรรม ปราศจากการเบียดเบียน

๒๐. แกงฉู่ฉี่

เครื่องปรุง (จะใช้เห็ดหรือผักอะไรก็แล้วแต่ความต้องการนอกจากเนื้อสัตว์) พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า ต้นผักชี พริกไทย หอม กระเทียม เกลือ ใบมะกรูด น้ำตาล มะพร้าว เอาสิ่ง

เหล่านี้ มะพร้าวที่ขูดแล้วเล็กน้อยเอาใส่ครกตำไปกับเครื่องแกงให้ละเอียด แล้วเอากะทิที่คั้นไว้ใส่หม้อเคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาน้ำพริกลงผัดกับกะทิ พอหอมดีจึงเอาผักที่จะฉู่ฉี่ใส่ลงไป แล้วจึงปรุงน้ำตาลน้ำซีอิ๊วชิมดูจืดเค็มพอดีแล้วก็ใช้ได้ เป็นกับข้าวที่ปราศจากภัยทั้งสัตว์และผู้รับประทานเป็นอาหารที่ปราศจากโทษ ถ้าใช้เห็ดจะต้องพิจารณาอย่าเอาเห็ดเบื่อเมามาทำจะเกิดโทษ เมื่อได้ตักใส่ภาชนะแล้วเอาใบมะกรูดหั่นเป็นฝอย ๆ และผักชีหั่นโรยหน้า หรือจะใช้กระเทียมเจียวโรยด้วยก็ได้

๒๑. น้ำพริกสะเต๊ะ

น้ำพริกสะเต๊ะไม่หมายความว่า เราจะต้องการใช้เนื้อสัตว์มาจิ้ม เราปรุงน้ำพริกขึ้นเพื่อรับประทานแทนอาหารว่าง จะเอาข้าวตังทอดหรือขนมปังสิ่งใด ๆ ที่พึงจะจิ้มรับประทานแทนเนื้อสัตว์ได้ก็ใช้ได้ แม้แต่รับประทานกับข้าวก็ได้

เครื่องปรุงถั่วลิสงคั่วครึ่งลิตร พริกแห้ง ๑๕ เม็ด ลูกผักชี ๑ ถ้วยชา ยี่หร่าครึ่งถ้วยชา หอม กระเทียม หอมหัวใหญ่

น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก เกลือ ขนมปังปอน (จะใช้ผลเกาลัด หรือเม็ดขนุนต้มเปื่อยๆ ใส่ลงไปโขลกด้วยก็ได้)

วิธีทำ คั้นกะทิใส่หม้อเคี่ยว เอาเมล็ดผักชีฝรั่งหรือผักชียี่หร่าใส่ห่อผ้าขาวผูกให้ดี ถั่วลิสง หอม กระเทียม ใส่ลงในหม้ออีกใบหนึ่ง แล้วเอาน้ำใส่ลงต้มให้เปื่อย พริกแห้งเอาเม็ดออกแช่น้ำแล้วคั้นใส่ครกโขลกให้ละเอียด เอาขนมปังปอนโขลกลงไปด้วยสักครึ่งปอน ใส่เกลือพอประมาณ แล้วควักใส่หม้อกะทิที่เคี่ยวแตกมันดีแล้วผัดให้หอม ถ้ามีน้ำมันเนยใช้ปนลงไปผัดด้วยยิ่งดี แล้วเอาน้ำที่ต้มลูกผักชียี่หร่าใส่ลงไป ส่วนถั่วลิสงนั้นโขลกปนกับน้ำพริกที่กล่าวข้างต้นแล้ว แล้วจึงเติมน้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาลลงไปชิมดูจืดเค็มเปรี้ยวหวานแล้วแต่จะแก้ไขให้ถูกใจเป็นใช้ได้ ใช้จิ้มขนมปัง ข้าวตัง เต้าหู้ทอดดีนักแล เป็นอาหารที่ปราศจากมลทินโทษทางอบาย

๒๒. แกงถั่วแห้ง

เครื่องปรุง ถั่วแขกชนิดสีชมภู พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ผักชียี่หร่า เต้าเจียว เกลือ น้ำซอว มะเขือเทศ และมะพร้าว

วิธีทำ ต้มกะทิ เอาหัวกะทิไว้ต่างหาก หางกะทิใส่หม้อเคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาเครื่องแกง มีพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ลูกผักชียี่หร่า เต้าเจี้ยว ใส่ครกโขลกให้แหลกดีแล้ว เอาลงผัดกับหัวกะทิที่ตักแบ่งไว้ ผัดหอมดีแล้วให้เอาหางกะทิล้างครกเทใส่ลงไป ผ่ามะเขือเทศใส่ลงไปพอควร ตั้งไฟเดือดดีแล้วชิมดู จืดเค็ม เติมน้ำตาล น้ำซีอิ้วตามใจชอบ (หมายเหตุ ส่วนถั่วแขกนั้นให้แช่น้ำต้มเสียก่อนแล้วจึงเอาใส่ในหม้อกะทิไปพร้อมกับพริกก็ได้)

อาหารนี้เป็นอาหารที่ชวนรับประทานเพราะมีรสอร่อย ซึ่งไม่เจือด้วยมังสะทั้งหลาย เป็นอาหารที่ปราศจากโทษทุกข์ภัยแก่มวลสรรพสัตว์ทั้งปวง

๒๓. แกงเทียบตะพาบน้ำ (สมมุติ)

อาศัยชื่อสัตว์มาอ้าง ก็เพราะเอาเครื่องที่ปรุงเนื้อสัตว์ชนิดตะพาบน้ำมาใช้ จึงจำต้องยืมชื่อมาอ้างด้วย แต่ผู้รับประทานจงทำตนให้หมดจากความยึดถือว่าเป็นเนื้อสัตว์ เพราะเราถือวิรัติอยู่แล้ว

เครื่องปรุง พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด ลูกผักชี ยี่หร่า หอม กระเทียม พริกไทย เกลือ พริกอ่อน ใบมะกรูด ใบโหระพา ลูกมะอึก ถั่วแดง มะพร้าวอ่อน มะพร้าวแก่ น้ำตาลปีก น้ำซีอิ๊ว

วิธีทำให้คั้นกะทิตั้งไฟจนแตกมัน แล้วเอาพริกและบรรดาเครื่องแกงที่กล่าวข้างต้น เว้นแต่บางสิ่งเช่นใบโหระพา ใบมะกรูด ลูกมะอึก ถั่วแดง และมะพร้าวอ่อนใส่ครกตำให้แหลก แล้วผัดกับน้ำกะทิให้หอม เอาถั่วล้างน้ำใส่ลงไป มะพร้าวอ่อนผ่าออกช้อนตักเป็นคำ ๆ ใส่ลงไป ถ้าตรงหัวกะลาอ่อน ๆ พอหยิกเข้ากินใส่ลงด้วย ลูกมะอึกนั้นขูดขนเสียหั่นเป็นแว่น ๆ หรือผ่า ๓—๔ ก็ได้ใส่ลงไปเอาหางกะทิล้างครกใส่ลงไปด้วยพอเดือดดีแล้ว เอาพริกอ่อนหั่นแฉลบแลใบโหระพา ใบมะกรูดใส่ลงไป เติมน้ำซีอิ๊วน้ำตาลชิมดูมันจะมีรสไม่ผิดกับเนื้อสัตว์เดียรัจฉาน ถ้ากินถูกกะลาอ่อนกรุบ ๆ จะเข้าใจเป็นเจ้าตะพาบน้ำไปเลย แต่ขออย่าเข้าใจเลยดีกว่า เพราะจิตจะเป็นอกุศลไป

๒๔. แกงเต้าหู้เหลือง

เครื่องปรุง พริกแห้ง หอม กระเทียม พริกไทย ตะไคร้ เต้าเจี้ยว ขมิ้นชัน เกลือ แตงกวา หรือแตงร้าน เต้าหู้เหลือง ส้มมะขามเปียก น้ำตาล น้ำซีอิ๊ว น้ำมันถั่ว หรือมะพร้าว

วิธีทำ เอาพริก หอม กระเทียม พริกไทย ข่า ตะไคร้ เต้าเจี้ยว ขมิ้นชันเล็กน้อย เกลือ ใส่ครกโขลกให้ละเอียด เอาแตงปอกเปลือกตัดเป็นคำ ๆ เต้าหู้เหลือง เอามีดบั่งเป็นบั้ง ๆ ทอดน้ำมันเสียก่อน แล้วเอาน้ำพริกที่ตำลงใส่ผัดกับน้ำมันให้หอม พร้อมกับเต้าหู้แลแตงที่เตรียมไว้ด้วย คะเนว่าดีแล้วเอาน้ำใส่ลงไปเล็กน้อย เติมน้ำส้มมะขามแลน้ำตาล น้ำซีอิ๊วตามชอบใจ

เป็นอาหารที่มีรสโอชาดี ไม่เหม็นคาวกลิ่นสัตว์อบายเลย ไม่น่ารังเกียจแก่ผู้ที่จะบริโภค

๒๕. ผัดพริกขิง

เครื่องปรุง หัวผักกาดเหลือง ถั่วฝักยาว หรือถั่วแขกสด พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ลูกผักชียี่หร่า พริกไทย

หัวเปราะ เต้าเจี้ยว ใบมะกรูด ใบโหระพา มะพร้าว พริกอ่อน เกลือ น้ำตาล น้ำซีอิ้ว

วิธีทำ ให้ปรุงเครื่องแกง คือ พริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ลูกผักชียี่หร่า พริกไทย หัวเปราะ เต้าเจียว เกลือ ลงโขลกให้ละเอียด เอาน้ำมันใส่กะทะตั้งไฟเคี่ยวให้น้ำมันสุก แล้วเอาน้ำพริกที่โขลกนั้นใส่ลงผัดให้หอม แล้วเอาถั่วต้มหั่นเป็นท่อน ๆ ลงผัดไปด้วยกันแล้วเติมน้ำซีอิ้ว น้ำตาลลงไป หั่นใบมะกรูดเป็นฝอย ๆ โรยที่หลัง หรือจะเอาไปผัดพร้อมกับน้ำพริกก็ได้จืดจางเติมตามชอบใจ พริกขิงนี้เก็บได้หลายวันสำหรับเดินทางไกลเตรียมไปด้วย เพื่อไม่พบอาหารในทางที่จะไป

๒๖. ยำทะวาย

เครื่องปรุง มะพร้าว พริกแห้ง หอมเผา กระเทียมเผา หอมเจียว งาคั่ว ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว พริกหยวกอ่อน มะเขือขาว หรือเขียว หน่อไม้ ส้มมะขามเปียก น้ำตาล เกลือ น้ำซีอิ้ว

วิธีทำ ขูดมะพร้าวคั้นกะทิข้นๆใส่กะทะเคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาพริกแห้ง เกลือ หอมเผา กระเทียมเผา ใส่ครกโขลกให้

แหลก แล้วใส่ลงในกะทิเคี่ยวต่อไป แล้วเอาน้ำส้มมะขามเปียก น้ำซีอิ๊ว น้ำตาล เติมลงไปตามใจชอบ เดือดดีแล้วตักใส่ภาชนะไว้ ผักบุ้งนั้นผ่าเป็นฝอย ๆ ลวกน้ำร้อนพอสุกแล้วเอาขึ้นไว้ ส่วนหน่อไม้ ถั่วฝักยาว มะเขือ พริกหยวก เอาต้มเสียให้สุก แล้วหั่น ๆ เป็นชิ้น ๆ ตามสมควร แล้วเอาน้ำพริกที่ตักไว้นั้นใส่ลงในกะทะเอาผักเหล่านี้ลงผัดอีกทีหนึ่ง ชิมดูขาดรสเปรี้ยวเค็มหวานอันใดเติมตามสมควร ตักใส่ภาชนะแล้วเอางาคั่วกระเทียมเจียวโรยหน้าให้ทั่วรับประทานได้มีรสโอชากว่าสรรพมังสะเดียรัจฉานใด ๆ เป็นอาหารที่รับประทานแล้วหมดกังวลในเรื่องเวรกรรมใด ๆ เพราะเป็นพรหมวิหารธรรมทุก ๆ คำกลืน

๒๗. อาจาดต้มมุ่น

เครื่องปรุง แตงร้าน กระเทียม พริกชี้ฟ้าแดง ขมิ้นทอง น้ำส้ม น้ำตาลทราย เกลือ งาคั่ว น้ำมันมะพร้าว ขิง

วิธีทำ ผ่าแตงร้านตามยาวทั้งเปลือกเอาเม็ดออกให้หมด แล้วตัดเป็นชิ้น ๆ สี่เหลี่ยม ยาวชิ้นละ ๒ นิ้วฟุต กว้างครึ่งนิ้วฟุต

เอาลงขยำกับเกลือแล้วจึงเอาห่อผ้าขาวทับน้ำให้สะเด็ด ขิงปอกแล้วหั่นเป็นฝอยยาว ๆ กระเทียมปอกแล้วเอาแต่เนื้อ พริกชี้ฟ้าแดงผ่า ๔ เอาเมล็ดออกให้หมด ทั้งนี้เอาใส่ตะแกรงแยกกันไว้ตากแดดจัด ๆ สักครึ่งวัน คะเนว่าพอตายนึ่ง

วิธีประสมน้ำคลุก ปอกกระเทียมอีกต่างหากเอาแต่เนื้อสับให้ละเอียด ขมิ้นทองฝานยาวบาง ๆ เจียวกับน้ำมันมะพร้าวพอน้ำมันออกสีเหลือง จึงตักขมิ้นแลน้ำมันออกเสียครึ่งหนึ่งส่วนน้ำมันที่เหลือนั้นใส่กระเทียมที่สับไว้ลงเจียวระวังอย่าให้ไหม้เมื่อเหลืองดีแล้วตักขึ้นไว้ด้วยกัน

วิธีประสม น้ำส้ม ๒ ส่วน น้ำ ๑ ส่วน น้ำตาลทราย ๑ ส่วน แล้วตั้งไฟให้เดือดจึงยกลงใช้ผ้าขาวบางกรองทิ้งไว้ให้เย็น

วิธีคลุกแต่งร้าน ขิง กระเทียม พริกแลงาคั่ว รวมคลุกกับน้ำมันขมิ้นทิ้งไว้ ๑ คืน รุ่งขึ้นจึงเอาคลุกกับน้ำส้มที่ประสมไว้ เมื่อเข้ากันดีแล้วจึงใส่น้ำมันกระเทียมเจียวเคล้าไปด้วยเสร็จแล้วเก็บใส่ขวดมีฝาปิดกันลม เก็บไว้รับประทานได้ราว

๗—๘ วัน มีรสโอชาดีกว่าอาหารเนื้อสัตว์อบาย ๔ เราต้องการพ้นอบาย ๔ เราจึงเว้นเสพทรากศพของสัตว์อบาย ๔

๒๘. อาจาดบี่นัง

เครื่องปรุง แตงร้านหรือแตงกวา มะพร้าว งาขาว ขิง กระเทียม พริกชี้ฟ้าแดง น้ำส้ม น้ำตาล เกลือ

วิธีทำ แตงร้านหรือแตงกวา ล้างให้สะอาดผ่าชิมดู เลือกเอาผลที่ไม่ขม แล้วผ่าตามยาวเป็น ๔ ชิ้น ตัดไส้ทิ้งเสีย ให้หมด แล้วหั่นตามขวางชิ้นหนา ๆ ประมาณครึ่งองคุลี แตงต้องให้หนาพอสมควร ขิง กระเทียม นิดหน่อย งาพอสมควร มะพร้าวขูดคั้นกะทิเคี่ยวน้ำมันใหม่ ๆ งาขาวคั่วให้เหลือง ขิงซอยยาว ๆ กระเทียมก็หั่นยาวตามกลีบ พริกชี้ฟ้าแดงผ่า ๔ เอาแตงที่ห่อผ้าขาวมัดให้แน่น เอาหินหรือของหนักทับให้น้ำสะเด็ดแล้ว เอาออกผึ่งไว้สัก ๒ ชั่วโมง เมื่อแตงแห้งดีแล้วจึงเอาขิง กระเทียม พริก งา เกลือ น้ำส้ม น้ำตาล เคล้าปนให้เข้ากันให้ดี คือเอาน้ำมันมะพร้าวที่เคี่ยวเย็นแล้วเอาเทลงในแตงเคล้าให้ทั่วกันอีกครั้งหนึ่ง และน้ำมันมะพร้าวนั้นต้องใส่ให้ท่วมแตง และบรรจุใส่ขวดไว้รับประทาน

หมายเหตุ ทำเวลาเช้าเคล้าเวลากลางคืนรุ่งขึ้นก็รับประทานได้ เป็นอาหารที่ผู้เสพ ๆ แล้วเกิดพลังปัญญา เพราะเป็นอาหารที่บริสุทธิ์ปราศจากการเบียดเบียนเลือดเนื้อสรรพสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายอื่น อันปราศจากทุกข์ภัย

๒๙. น้ำข้าวปรุง

เครื่องปรุง น้ำข้าว ขนมปัง ต้นหอม ผักชี พริกไทย กระเทียม ตั้งฉ่าย น้ำซีอิ๊ว น้ำมันถั่ว หรือเนย

วิธีทำ เอาขนมปังฝานที่แข็ง ๆ ออกเสีย เอาข้างในอ่อนฝานเป็นแผ่นบาง ๆ แล้วตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม ๆ เอาลงทอดน้ำมันให้กรอบแล้วตักไว้ เหลือน้ำมันไว้ในกะทะเล็กน้อยแล้วเอากระเทียมลงเจียวทอดให้เหลืองแล้วตักขึ้นแล้วเตรียมเครื่องต้น-หอม ผักชีเตรียมไว้ เอาน้ำข้าวร้อน ๆ หรือเย็นก็ได้ตั้งไฟให้ร้อน เอาเครื่องเหล่านี้ใส่ลง โรยพริกไทย น้ำซีอิ๊ว ใบหอมผักชีลงพร้อมด้วยตั้งฉ่าย มีรสโอชาอร่อยเหาะ เพราะเป็นอาหารที่ปราศจากการเบียดเบียนชีวิตสัตว์จึงอาจเหาะได้ ในเมื่อเอาคนใหม่ เพราะเราปิดอบาย ๔ ได้ โดยเราไม่เบียดเบียนสัตว์อบาย ๔ ดังนี้

๓๐. ยำกระท้อน

เครื่องปรุง กระท้อน ถั่วลิสง หอมเจียว กระเทียมเจียว น้ำตาล น้ำซีอิ๊ว กระท้อนปอกเปลือกแล้วฝานเนื้อบาง ๆ พอถึงปุยแล้วไม่เอา ประมาณพอจุใจที่จะทาน แล้วเอาซอยเป็นฝอย ๆ แช่น้ำไว้ ถ้ากระท้อนเปรี้ยวมากให้คั้นน้ำเปรี้ยวออกเสียบ้าง แล้วกระจายทิ้งผึ่งไว้ให้น้ำสะเด็ดแล้วเอาถั่วลิสงคั่วให้เหลืองตำให้ละเอียดพอสมควร แล้วเอาเคล้ากับกระท้อนให้ทั่ว จึงเอาน้ำตาล น้ำซีอิ๊วเคล้าประสมกับหอมเจียว กระเทียมเคล้าไปด้วยกัน จืดเค็มเติมตามความต้องการ ถ้าจะรับประทานเป็นกระท้อนผัด ก็นำเอาไปผัดน้ำมันเสียอีกครั้งก็จะแปรสภาพเป็นกระท้อนผัดไป มีรสอร่อยไม่แพ้ยำที่ประสมด้วยเนื้อสัตว์อบาย ๔ ถ้าพวกเราชาวพุทธตั้งจิตวิรัติไม่เสพเนื้อสัตว์เดียรัจฉานแล้ว เราแลเขาจะเป็นสุขทั่วไปเพราะต่างไม่เบียดเบียนกันแลกัน

๓๑. แกงบอน

เครื่องปรุง พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า เต้าเจี้ยว น้ำซีอิ๊ว น้ำตาล ใบมะกรูด ผลมะกรูด ส้มมะขามเปียก เต้าหู้ทอด

วิธีทำ เอาพริก หอม กระเทียม ข่า เต้าเจี้ยว ตำให้แหลกเอาบอนที่จะแกงเผาไฟให้สุกแล้วปอกเปลือกตัดเป็นท่อนๆ แช่น้ำไว้สักครู่ แล้วเอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดจึงเอาบอนใส่เคี่ยวให้เปื่อย แล้วจึงเอาน้ำพริกที่ตำไว้ใส่พร้อมกับเต้าหู้ทอด แล้วบีบน้ำมะกรูดใส่ลงไปด้วย ถ้าเปรี้ยวไม่พอก็เติมน้ำส้มมะ-ขามเปียกลงไป แล้วใส่น้ำซีอิ๊ว น้ำตาล ฉีกใบมะกรูดใส่ลงด้วย ชิมดูตามชอบใจแลมีรสอร่อยกว่าแกงบอนที่ใช้เนื้อสัตว์อบาย ๔ เสียด้วย ท่านชาวพุทธทั้งหลายจงพยายามรับประทานอาหารมังสวิรัติ

๓๒. แกงจืด

เครื่องปรุง หน่อไม้ ถั่วเหลือง น้ำมัน พริกไทย กระเทียม รากผักชี น้ำตาล น้ำซีอิ๊ว

วิธีทำ ให้หั่นหน่อไม้บาง ๆ ถ้าไม่ใช่หน่อไม้ไผ่ตงควรต้มเทน้ำขึ้นทิ้งเสียก่อน เอาถั่วเหลืองล้างน้ำให้สะอาดเอาต้มกับหน่อไม้ แล้วตำพริกไทย กระเทียม รากผักชีให้ละเอียดเอาลงเคี่ยวกับน้ำมันถั่วในกะทะพอหอมดีตักใส่ในหม้อต้มหน่อไม้พอเดือดเปื่อยดีเอาน้ำซีอิ๊ว น้ำตาลใส่ตามชอบใจ ถ้าไม่ชอบหวานก็ไม่ต้องใส่น้ำตาล รสอาหารมังสวิรัติรับประทานแล้วใจคอสะบายใสสะอาด เพราะเราไม่ใช่ยักษ์หรือเสือที่ต้องการอาหารเนื้อสัตว์อบาย ๔

๓๓. มันฝรั่งทอด (อารู)

เครื่องปรุง มันฝรั่ง แป้งสาลี เกลือ พริกไทย น้ำมันเนย นมสด

วิธีทำ ต้มมันฝรั่งให้สุกเปื่อยแล้วปอกเปลือกเอาลงกโขลใส่แป้งสาลีพอสมควร เอาเกลือใส่โขลกให้เข้ากันให้ทั่วแล้วจึงเอามาทำเป็นก้อน ๆ หรือทำแบน ๆ ทำเป็นรูปอะไรก็ได้ เอาลงทอดด้วยน้ำมันเนย (หรือน้ำมันถั่วก็ได้) เติมนมสดลงไปเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ติดกันกะทะ สุกดีแล้วตักใส่ภาชนะรับ-

ประทานแทนอาหารว่างกับน้ำชาขนมหวานก็ได้จะรับประทานต่างกับข้าว หรือใส่ในข้าวต้มที่ปรุงด้วยเครื่องมังสวิรัติก็ได้มีรสอร่อยผิดทอดมันเนื้อสัตว์ เพราะไม่มีกลิ่นเหม็นคาว

๓๔. ซ๊อสมะเขือเทศ

เครื่องปรุง มะเขือเทศสด ๆ หัวหอม หัวผักกาดแดง แป้งสาลี กระเทียม เกลือ น้ำมันถั่ว

วิธีทำ เอามะเขือเทศขยำหรือใส่ครกโขลกให้แหลก หอมซอย หัวผักกาดแดงสับให้เล็ก ๆ กระเทียบทุบแล้วสับ เอาน้ำมันถั่วใส่กะทะ เอาหอม แลหัวผักกาด ลงผัดทอดให้หอมดีแล้วเอาแป้งสาลีใส่ลงไปเล็กน้อยผัดพอสุกเอามะเขือเทศที่ตำเสร็จแล้วใส่ลงไป กระเทียมแลเกลือบ่นใส่เคี่ยวไปจนสุกทั่วกันแล้วชิมดูจืดเค็มเติมตามพอใจ เก็บใส่ภาชนะไว้รับประทานกับอาหารอื่น ๆ ตามประสงค์ ควรที่พุทธบริษัททั้งมวลงดเว้นอาหารเนื้อสัตว์เดียรัจฉานเสียได้จะอยู่เป็นสุขทั่วกัน

๓๕. ทองหยิบธิเบต

เครื่องปรุง แป้งสาลี ถั่วทอง ต้นหอม ผักชี เกลือป่น พริกไทย ถั่วลิสงตัด (เต้าปั่ง) งาตัด น้ำส้ม น้ำตาล น้ำเกียมบ๊วย หรือน้ำส้มมะขามเปียกก็ใช้ได้ น้ำมันถั่ว พริกแดง น้ำมันเนย น้ำส้มสายชู

วิธีทำ เอาถั่วทองล้างน้ำให้สะอาด คั่วให้เหลืองแล้วโม่หรือโขลกไม่ต้องให้แหลกนักก็ได้ เอาแป้งสาลีใส่กับน้ำนวดให้เข้ากันให้ดี แล้วเอาผงถั่วเคล้านวดให้เข้ากันอย่าให้เหลวนัก แล้วเอาต้นหอมซอยให้ละเอียดใส่กับพริกไทยป่นใส่ลงไปด้วยใส่เกลือนิดหน่อย แล้วเอาแบบพิมพ์สังกะสีหรือถ้วยอะไรก็ได้ทาน้ำมันเนยให้ทั่ว แล้วเอาแป้งที่ประสมใส่ลงไปในแม่พิมพ์แล้วเอาทอดทั้งแม่พิมพ์ พอแป้งที่ทอดแข็งตัวแล้วจึงคว่ำแม่พิมพ์ให้แป้งที่ทอดออกจากแม่พิมพ์ แล้วตักเอาแม่พิมพ์ขึ้นทาน้ำมันเทแป้งลงทอดต่อไป ความจริงต้องมีถ้วยหรือแม่พิมพ์หลาย ๆ อันด้วยจึงจะดี แล้วทอดแป้งขนมนั้นพอเหลืองจึงตักขึ้น

น้ำสำหรับจิ้มแป้งทอด เอางาดิบ ถั่วลิสงดิบ (เต้าปั้ง) โขลกให้ละเอียดประสมกับน้ำเกยมบ้วย หรือน้ำส้มมะขามเปียกก็ได้ ใส่น้ำส้มสายชูบ้างก็ดี แล้วเอาเกลือป่น น้ำตาลใส่ลง เอาพริกชี้ฟ้าแดงผ่าตามยาวเอาเม็ดออกแล้วเอาผักชีใส่ลง ชิมดูรสจืดเค็มตามชอบจิ้มขนมปั้งทอด อันมีชื่อว่าทองหยิบธิเบตนั้นแล

๓๖. ข้าวเหนียวนางละเวง

ข้าวเหนียวนางละเวงนี้ เป็นข้าวเหนียวที่โอชารสมากเพราะนางละเวงเป็นเมียน้อยพระอภัย จึงได้ชื่อไทยแลฝรั่งบวกกัน

เครื่องปรุง ข้าวเหนียว (ถ้าได้ข้าวเหนียวดำยิ่งดี) มันฝรั่ง ถั่วเขียว หรือถั่วทอง ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ พริกไทย เกลือ น้ำตาลทราย หอมใหญ่

วิธีทำ แช่แลซาวข้าวเหนียวให้สะอาดเอาใส่หวดนึ่งพรมด้วยน้ำเกลือ นึ่งไปจนสุก ส่วนถั่วเขียวหรือถั่วทองเอาลงคั่วให้เหลือง แล้วเอาลงต้มแล้วล้างเอาเปลือกออกผึ่งไว้ใน

กะของให้สะเด็ดน้ำ แล้วเอามันหอมใหญ่ปอกเปลือกเสียหั่นเป็นชิ้น ๆ สี่เหลี่ยมเล็ก ๆ จึงเอาพริกไทย ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ใส่ครกตำให้ละเอียด แล้วจึงเอาไปเคล้ากับมันฝรั่งหอมใหญ่แลถั่วให้ทั่วดีแล้ว แล้วเอาน้ำมันเนยใส่กะทะพอร้อนดีเอาของที่เคล้ากันนั้นลงไปผัดอีกทีหนึ่ง พอสุกดีเติมเกลือป่นแลน้ำตาลลงไปด้วยชิมดูมีรสถูกปากแล้วยกขึ้นเก็บไว้ทำไส้หยิบข้าวเหนียวมาแผ่อย่าให้บางนัก ตักไส้ใส่ลงปั้นเป็นก้อน ๆ เสร็จแล้วจึงเอาลงทอดในน้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันถั่วได้ยิ่งดี ได้ทอดน้ำมันเนยยิ่งวิเศษทีเดียว ทอดให้เหลืองกรอบตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมันรับประทานได้ จะใช้รับประทานกับซ๊อสมะเขือ หรืออาจาดก็แล้วแต่มีไว้ เป็นอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์อบาย ๔ เพราะเราต้องการพ้นจากอบาย ๔ เราจึงเลี่ยงเสียจากการเสพเนื้อสัตว์อบาย ๔ ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งมวลที่เล็กหรือใหญ่ที่แข็งแรงหรือไม่แข็งแรง ที่เห็นได้หรือเห็นไม่ได้ที่อยู่ทั้ง ๑๐ ทิศในจักรวาลนี้ จงเป็นผู้มีความสุขเกษมปราศจากความทุกข์แลเวรภัยใด ๆ เลย ขอจงเป็นสุขโดยทั่ว ๆ กันเถิด

๓๗. ขนมหัวผักกาด

เครื่องปรุง แป้งข้าวจ้าว หัวผักกาดขาว เกลือ กระเทียม ผักชี พริกไทย น้ำมันถั่ว น้ำมันเนยก็ได้ น้ำซีอิ๊ว มะพร้าว

วิธีทำ ฝานหัวผักกาดให้บาง หั่นให้เป็นฝอยเอาคลุกกับเกลือบีบขยำน้ำผึ่งแผ่ไว้ให้แห้ง แล้วเอาข้าวสารแช่น้ำพอนุ่มจะโม่ได้เอาไปโม่แล้วเอาใส่ถุงผ้าเอาหินทับให้น้ำตกดีแล้วจึงเอารากผักชี กระเทียม พริกไทย เกลือ โขลกให้แหลกจึงขูดมะพร้าวคั้นกะทิ เอาหัวกะทิเคล้ากับแป้งนวดเรื่อย ๆ ไปเติมน้ำกะทิลงจนแป้งละลายตัวเหลวดีแล้วจึงเอาหัวผักกาดแลเครื่องที่ตักไว้ลงเคล้าคลุกให้ทั่วกันอย่าให้ข้นนัก แล้วจึงเอากะทะตั้งไฟเอาลังถึงใส่ลงพร้อมกับน้ำตามสมควร เอาถ้วยตะไลใส่ในลังถึงให้เต็ม แล้วตักแป้งใส่นึ่งไปจนกว่าจะสุก เมื่อตักแป้งใส่ต้องเอาช้อนคนแป้งให้ทั่วกัน หยอดแป้งแล้วปิดฝา พอสุกดีแล้วปรงไว้ให้เย็นจึงเอาออกจากถ้วย แล้วจึงเอาน้ำมันใส่กะทะทอดแป้งให้เหลืองดีแล้วตักเอาขึ้น เหลือน้ำมันไว้เล็กน้อยเอากระเทียมทุบสับเจียวให้เหลือง แล้วจึงเอาแป้งขนมลงผัดอีก

ครั้งหนึ่ง คราวนี้เติมซีอิ๊ว พริกไทย ใบหอม ผักชีแล้วตักใส่ภาชนะรับประทานได้ เป็นขนมที่ปราศจากอามิสปราศจากโทษทั้งผู้เสพแลผู้กระทำ มีรสโอชะดีกระทำให้จิตใจผู้เสพเป็นสุขมีใจสูง

๓๘. เนยกะหรี่

เครื่องปรุง เนยหนัก ๘ บาท ผงกะหรี่ ๑ ช้อนชา น้ำมะนาวครึ่งช้อนชา เกลือป่น

วิธีทำ ตีเนยให้เหลว เอาผงกะหรี่ น้ำมะนาว เกลือป่นใส่ลงไปคนให้เข้ากันดีแล้วชิมดูตามชอบเลย

๓๙. แกงกะหรี่ราตรี

เครื่องปรุง ฟักทอง เครื่องกะหรี่ หอมหัวเล็ก กระเทียม ขิง เกลือ น้ำหญ้าฝรั่น นมเปรี้ยว เนย ผลเกดอย่างเล็ก น้ำมะนาว หอมหัวใหญ่ มะเขือขาว ใบสะระแหน่นิด-หน่อย

วิธีทำ หั่นฟักทองล้างน้ำให้สะอาด เอาเนยใส่กะทะตั้งไฟพอร้อนเอาหอมหัวเล็กหั่นเจียวพอหอม ตักขึ้นแล้วเอา

พักทอง เครื่องกะหรี่ นมเปรี้ยว น้ำหญ้าฝรั่น ผลเกด น้ำมะนาว ใส่ลงในกะทะ เอาหอมเจียว กระเทียม ขิง เกลือ สีสิ่งนี้ลงโขลกให้แหลก ใส่ผัดไปกับพักทองให้เข้ากัน แล้วเอาหอมใหญ่หั่นยาว ๆ ตามหัวใส่ลงไป เอาใบสะระแหน่ล้างน้ำสะอาดเอาแต่ใบใส่ลงไป มะเขือขาวผ่า ๒ แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ ใส่ลงไปผัดให้เข้ากัน เติมน้ำเล็กน้อยพอสมควรพอเหลว ๆ สุกแล้วรับประทานกับขนมปังโรตีหรือข้าวก็แล้วแต่สมัครใจ แกงกะหรี่ราตรีดีนักหนา เป็นอาหารที่เปลืองปลดโทษโรคา

๔๐. ขนมถ้วยโยอทา

เครื่องปรุง แป้งข้าวหมาก ข้าวเหนียว ลื้นทะเล แป้งข้าวจ้าว น้ำตาลทราย (สีสวรรค์ทำขนมแล้วแต่จะใช้สีอะไร)

วิธีทำ เอาข้าวเหนียวล้างแช่น้ำไว้บดลื้นทะเลให้ละเอียดแล้วเอาแป้งข้าวหมากข้าวเหนียวผสมกัน โม่ให้ละเอียดปั้นเป็นก้อน ๆ ผึ่งแดดให้แห้ง แป้งนี้เรียกว่าแป้งเชื้อแล้วเอาแป้งกับแป้งเชื้อน้ำตาลทรายผสมกันเคล้าให้เหลว ใส่สีสวรรค์

ตามต้องการ เอาหยอดใส่ถ้วยนึ่งในลังถึงให้สุกเป็นรับประทานได้มีรสอร่อยดี

ตำรากับข้าวแลขนมนี้มีรวมทั้งสิ้น ๔๐ อย่างด้วยกัน เข้ากันได้กับกรรมฐาน ๔๐ เหมาะที่เป็นอาหารของโยคีผู้ปฏิบัติศีลธรรมกรรมฐาน หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ใคร่ในธรรมชั้นพรหมวิหารธรรม ในเมื่อยังไม่สุดทางเพราะจิตมนุษย์นี้กลับกลอกร้ายยิ่งกว่าจิตสัตวโลกทั้งหลายที่ฝึกฝนได้แล้วก็หาค่าแลสิ่งที่จะนำมาเปรียบมิได้ ในขั้นเสพอาหารนี้จึงเพียงเป็นขั้นหัดจิตเท่านั้น

อนึ่งตำรานี้ ผู้เขียนเขียนขึ้นจากต้นตำราที่ได้ไว้เป็นสมุดเอ๊กเซอร์ไซส์มีชื่อในคำนำด้านหลังเซ็นไว้ว่า "ขุนปริมาณเขตวิถี" ท่านเจ้าของยังมีชีวิตอยู่หรือหาไม่ๆ ทราบ แต่ด้วยความหวังดีจึงขอส่งผลกุศลที่ข้าพเจ้าได้แก้ความบางส่วนแลเติมความบางส่วนลง ทั้งนี้ขอกุศลส่วนนี้จงส่งผลให้ท่านผู้เป็นเจ้าของเดิมแลสรรพสัตว์จงได้สำเร็จสัมฤทธิผลด้วยเทอญ

พิมพ์ที่ หสน. ไทยอนุเคราะห์ไทย ๑๒/๒ ซอยโชติวัฒน์ บางซื่อ
กรุงเทพมหานคร นายบัญญา ธรรมวิทย์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๗
โทร. ๘๕๐๐๓๘, ๒๑๘๕๐๓, ๒๑๒๒๒๐